

# Kursplan ab November 2021 - telefonische Voranmeldung/Teilnehmerlisten erforderlich



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
10:00 - 11:00 Good Morning Workout K u Anja	10:00-11:00 Spinning K gr/o Regina	9:30 - 11:00 Bauch, Rücken Faszien K u Stefan	8:45 - 9:45 Fitness Dance K u Vasilica	9:30 - 10:30 Rücken-Fit K u Stefan	10:15 - 11:15 Spinning K gr/o Sini	10:15 - 11:45 Yoga K kl/o Ilona
<i>Abstand</i> <i>Hygiene</i> <i>Masken</i>	<i>Abstand</i> <i>Hygiene</i> <i>Masken</i>	<i>Abstand</i> <i>Hygiene</i> <i>Masken</i>	10:00 - 11:00 Core K u Oli	<i>Abstand</i> <i>Hygiene</i> <i>Masken</i>	11:00 - 12:00 Power durch Pilates & Yoga K u Monika	11:00 - 12:30 Dance Cardio K u Britta
17:30 - 19:00 Yoga K kl/o Annette	18:00 - 19:00 Spinning K gr/o Hans	<i>Abstand</i> <i>Hygiene</i> <i>Masken</i>	<i>Abstand</i> <i>Hygiene</i> <i>Masken</i>	17:30 - 19:00 Yoga K kl/o Ilona	<i>Abstand</i> <i>Hygiene</i> <i>Masken</i>	12:00 - 13:00 Spinning K gr/o Sini/Bernhard
17:45 - 18:45 WSG K u Mehmet	18:30 - 19:30 Pilates K kl/o Manuela	18:00 - 19:15 Fit Mix K u Martina	17:45 - 18:45 Zumba K u Veronica	18:00 - 18:45 Core K gr/o Uli	<i>Abstand</i> <i>Hygiene</i> <i>Masken</i>	<i>Abstand</i> <i>Hygiene</i> <i>Masken</i>
19:00 - 20:15 BBP und mehr K u Manuela	19:00 - 20:20 Work K u Gabi	18:30 - 19:30 extern reserviert K gr/o	<i>Abstand</i> <i>Hygiene</i> <i>Masken</i>	19:00 - 20:00 Spinning K gr/o Uli	<b>z. Zt. Keine Kinderbetreuung</b> <i>Duschen, Umkleiden und Sauna wieder offen</i> <i>- Änderungen gem. Auflagen vorbehalten</i>	
<i>Abstand</i> <i>Hygiene</i> <i>Masken</i>	19:30 - 20:30 Jumping K gr/o Saskia	19:00 - 20:30 TRX K kl/o od. O Stefan	19:00 - 20:00 Spinning K gr/o Martina	<b>K = Kursräume</b> u = unten gr/o = groß oben kl/o = klein oben O = Outdoor	<b>Öffnungszeiten</b> Mo./Mi./Fr. Z.Zt. 7:00 - 21:00 Di. u. Do. 7:00 - 22:00 Samstag 10:00 - 19:00 Sonntag 10:00 - 19:00 Feiertage 10:00-14:00 Neujahr u. 25.12. des Jahres geschlossen	
19:30- 20:30 Spinning K gr/o Martina/Sini	20:30 - 21:30 extern reserviert K u	<i>Abstand</i> <i>Hygiene</i> <i>Masken</i>	19:30 - 21:00 Tabata K u Michael			

## Das Aktuelle Fitnessstudio

Raiffeisenstraße 7, 63110 Rodgau-Dudenhofen Tel.: 06106/827177  
 info@das-aktuelle-fitnessstudio.de - www.das-aktuelle-fitnessstudio.de

**Alle gültigen Corona-Auflagen sind zu beachten, Hygiene, Abstand, Maske, Teilnehmerzahlen, 3G-Regel**