

Kursplan

1. Dezember 2021

Stand: 08.12.2021



Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag	Samstag	Sonntag
Pilates Silke 9.00 - 9.55		Med. Beckenbodentraining Désirée 8.30 - 9.25	Figurtraining Stephanie 9.00 - 9.55	Med. Beckenboden Gruppe Birgit 9.00 - 9.55	Spinning Dirk 9.00 - 9.55	Bodystyling Iveta 9.00 - 9.45	Faszien-Gym Stephanie 9.00 - 9.55 R2	Pilates Silke 9.00 - 9.55		Spinning Dirk 10.15 - 11.10
				Wirbelsäulengymnastik Heike 10.15 - 11.10			Dance Basic Birgit 10.00 - 10.55			
Stretching Birgit 10.00 - 10.55		50 Plus Gymnastik Stephanie 10.35 - 11.30				Hatha Yoga Iveta 10.15 - 11.10				Team Rowing Dirk 11.30 - 11.25
Nordic Walking Winterpause 18.15-19.45 Uhr										
Bauch, Beine, Po Stephanie 17.30 - 18.25				Spinning Dirk 18.00 - 18.55		Bauch, Beine, Po Stephanie 18.00 - 18.55		Spinning Heike 17.30 - 18.25	IRONFITNESS Kirstin 16.30 - 17.20	
	Bauch Powertraining 19.00 - 19.20			Team Rowing Dirk 19.15 - 20.10		deepWORK Désirée 18.00 - 18.45			WORLD JUMPING Kirstin 17.30 - 18.25	
Bodystyling Iveta 18.45 - 19.40		Spinning Heike 19.00 - 19.55						Pilates Laura 19.30 - 20.25		
Hatha Yoga Iveta 19.45 - 20.40		IRONFITNESS Kirstin 19.00 - 20.00			Team Rowing L ab 1.10.08 19.15 - 20.15	IRONFITNESS Désirée 19.05 - 20.00				
TosoX Tech Melanie 20.00 - 20.55		Wirbelsäulengymnastik Silke 20.15 - 21.10		TosoX Reiner 20.00 - 20.55		Wirbelsäulengymnastik Julia 20.15 - 21.10				

Der aktuell gültige Kursplan ist auch auf der gratis Studio-App sichtbar. Zur Kursteilnahme ist eine Platzreservierung für Nachmittags-, Abend- und Wochenendkurse über unsere App erforderlich. Kurse werden bis zu einer Maximalteilnehmerzahl entsprechend dem Kursraum durchgeführt. Hier gilt der vorgegebene Mindestabstand. Kommen Sie bitte bereits umgezogen, mit einem großen Handtuch (Sauna-/Strandtuch) und Wechselschuhen (Turnbeutel), sowie Ihrer eigenen Matte ins Studio. Wir können derzeit leider keine Matten zur Verfügung stellen.

Betreuungsverbot: (siehe auch "Aktuelle Hygienemaßnahmen" bei den "News")

Personen, die in Kontakt zu einer mit SARS-CoV-2 infizierten Person stehen oder standen, wenn seit dem letzten Kontakt noch nicht 14 Tage vergangen sind, oder Personen, die Symptome eines Atemwegsinfekts oder erhöhte Temperatur aufweisen, dürfen das Reha-Fitness Sporbeck nicht betreten.

PK = Präventionskurs §20, 10 Einheiten, KW 1-10, 11-20, 21-30, 41-50 (Terminänderungen sind möglich)

Öffnungszeiten

Fitness: Montag - Freitag: 08.00 - 22.30 Uhr, Samstag: 13.00 - 19.00 Uhr, Sonntag: 10.00 - 19.00 Uhr

Sauna: Montag - Freitag: 11.00 - 22.20 Uhr, Samstag: 13.00 - 18.50 Uhr, Sonntag: 10.00 - 18.50 Uhr

Wellnesshaus Sporbeck: nach Terminvereinbarung Telefon: 07661 / 627654 oder 4579