

Kursplan Kommern

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
				08:45 - 9:30 Rehasport VfG
09:30 - 10:00 Level 1 BALLance*	09:00 - 10:00 Level 1 Rücken Vital	09:00 - 09:40 Level 1 BALLance*	09:30 - 10:30 Level 2 Cycling**	
10:05 - 10:35 Level 1 KiD / Mobility	10:10 - 10:40 Level 1 Functional Basics	10:00 - 11:30 Level 2 Yoga		10:00 - 10:40 Level 1 BALLance*
10:40 - 11:40 Level 2 Yogilates			11:00 - 11:45 Rehasport VfG	10:50 - 11:35 Level 2 Special-Vital
	15:15 - 16:00 Rehasport VfG			
17:00 - 17:40 Level 1 BALLance*	17:30 - 18:30 Level 1 Cycling**	17:15 - 18:15 Level 3 Power		17:00 - 17:45 Rehasport VfG
	18:45 - 19:15 Level 2 Functional Basics		18:00 - 19:00 Level 1 Rücken Vital	18:30 - 19:30 Level 2 Yoga
18:00 - 19:00 Level 2 Cycling**	19:15 - 19:45 Level 3 Functional Athletik	18:30 - 19:30 Level 2 B.InBalance	19:00 - 19:20 Level 2 Core	
19:10 - 20:10 Level 3 Power	19:45 - 20:00 Level 2 Core	19:45 - 21:00 Level 2 Cycling**	19:30 - 20:15 Level 3 Bauch, Beine, Power	
20:15 - 21:00 Level 2 BALLance Pilates*	20:05 - 20:55 Level 2 Zumba		20:15 - 21:05 Level 2 Zumba	

SAMSTAG	SONNTAG
10:00 - 11:30 Level 2/3 Cycling** ungerade KW	10:00 - 11:00 Level 3 Power
15:00 - 16:30 Level 2/3 Cycling** gerade KW	

-  Rücken/Gelenke: Entlastung/Stabilisierung
-  Stoffwechsel: Abnehmen/Figur
-  Herz-/Kreislauf: Leistungsfähigkeit/Vitalität
-  Muskulatur: Figur/Leistungsfähigkeit
-  Regeneration: Entspannung/Beweglichkeit

Ansprechpartner für Fragen rund um den Kursbereich ist **Nicole Viola** (Bachelor of Arts, Fitnesstrainerin A-Lizenz)
E-Mail: nviola@sportwelt-schaefer.de

Bitte immer vorab in die Kurslisten eintragen. Falls 60 Minuten vor Kursbeginn die Mindestteilnehmerzahl laut Liste nicht erreicht ist, behalten wir uns vor, den Kurs abzusagen.

Teilnehmerzahlen pro Kurs:
mindestens 3 Teilnehmer
maximal 20 Teilnehmer

abweichende TN-Zahlen:
Cycling: maximal 16 Teilnehmer

Level 1 Einsteiger
Level 2 erste Erfahrungen gesammelt
Level 3 Fortgeschrittene

Dein Start in den Kursbereich:

- Neue Teilnehmer sind in jedem Kurs herzlich willkommen und melden sich für einen optimalen Start bitte immer vorab beim Kursleiter.
- Bei jedem Kurs benötigst Du ein Handtuch und ein Getränk.
- Zusätzlich zum regulären Kursplan finden regelmäßige Event im Kursbereich statt.
- Wir arbeiten stets unterhalb der Belastungsgrenze, um Deinen Körper zu fordern, jedoch nicht zu überfordern!

*** Dieser Kurs ist nur mit STANDARD-/PREMIUM-Tarif oder YOU ABO nutzbar.**

**** Bei allen HKL-Kursen ist die Herzfrequenzkontrolle verbindlich.**

Gültig ab 14.01.2019.
Änderungen vorbehalten.