# Jump ! Fitness Kursplan 2021

**Kursräume: R- Rhein M- Mosel N- Nahe**

| Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag | Samstag | Sonntag |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | 8.30-9.30<br>**REHA Rückenfit R** | | |
| 8.30-9.00<br>Bauchspezial R | 9.30-10.30<br>Pilates R | 8.30-9.30<br>**REHA Rückenfit R** | | 9.30-10.30<br>Indoorcycling M | 10.00-11.30<br>Yoga R (ab 01.09) | 9.30-10.30<br>**REHA Rückenfit R** |
| 9.00-10.00<br>Bodyforming R | | 9.30-10.30<br>**REHA Rückenfit R** | | 9.30-10.30<br>**REHA Rückenfit R** | 11.30-12.30<br>Jumping M<br>(ab 01.09.) | 10.30-11.30<br>Bodyforming R |
| | | | | 10.30 - 11.00<br>Hockergymnastik R | 11.30-12.30<br>**REHA Rückenfit R** | 11.30 - 12.30<br>Indoorcycling M (ab 01.09.) |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| 17.30-18.00<br>Bauchspezial R | 18.00-19.00<br>Jumping M | 18.00-19.00<br>Bodyforming meets Tabata R | 18.00-19.00<br>Pilates meets Bodyart R | | | |
| 18.00-19.00<br>Bodyforming R | | 18.30-19.30<br>Indoorcycling M | 18.30-19.00<br>Bauchspezial M | 17.30-18.30<br>Bodyforming R | | |
| 18.00-19.00<br>Indoorcycling M | 18.30-19.00<br>Bauchspezial R | 19.00-20.00<br>Fitboxen N | 19.00-20.00<br>Functional Training M | | | |
| 19.00-20.00<br>Functional Training M | 19.00-20.00<br>**REHA Rückenfit R** | 19.30-20.30<br>Jumping M | 19.00-20.00<br>**REHA Rückenfit R** | | | |
| 19.00-20.00<br>**REHA Rückenfit R** | | | | | | |
| 19.00-20.00<br>Fitboxen N | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | **Während den Kursen finden regelmäßige Lüftungspausen statt!** | | |

## Öffnungszeiten:

Montag 06.00 - 22.30 Uhr
Dienstag 09.00 - 22.30 Uhr
Mittwoch 06.00 - 22.30 Uhr
Donnerstag 09.00 - 22.30 Uhr
Freitag 06.00 - 22.30 Uhr
Samstag 09.00 - 18.00 Uhr / 20 Uhr (Nov. - einschl. April)
Sonntag 09.00 - 18.00 Uhr / 20 Uhr (Nov. - einschl. April)

## Kinderbetreuung:

Montag+Mittwoch 9.00-11.00
Montag-Freitag 17.00-20.00
Sonntag 11.00-13.00

## Sauna:

Montag - Freitag 9.30-21.45
Samstag + Sonntag 9.30-17.15 / 19.15 (Nov. - einschl. April)

Damensauna: Di. bis 14.00
Do. ab 16.00

## Kursräume

R = Rhein
M = Mosel
N = Nahe

SOMMERKURSPLAN ab dem 14.06.2021