

Corona - Plan Gesundheitszentrum TuSfit

Montag			Dienstag			Mittwoch			Donnerstag			Freitag			Samstag			
Halle 1	Halle 2	WS PALTZ	Halle 1	Halle 2	WS PALTZ	Halle 1	Halle 2	WS PALTZ	Halle 1	Halle 2	WS PALTZ	Halle 1	Halle 2	WS PALTZ	Halle 1	Halle 2	WS PALTZ	
				08:00 - 08:45 Qi-Gong Beate														
	09:00 - 09:45 Workout Britta C	09:30 - 10:15 SPINNING Sabrina	09:30 - 10:15 Fit-Mix Britta	09:00 - 09:45 Fit Alltag Beate		09:00 - 09:45 Workout Eva	09:30 - 10:15 SPINNING Anita		09:30 - 11:00 Workout Cordula	09:00 - 09:45 HKF-Aktiv Martina		09:30 - 10:15 Yoga Britta C		09:00 - 09:45 JUMPFIT Simone				
10:00 - 10:45 Yoga Britta C	10:30 - 11:15 RückenFit Beate			10:00 - 10:45 Stretching Sabrina		10:00 - 10:45 RückenFit Eva				10:00 - 10:45 WS-Gym Martina			10:00 - 10:45 BBP Simone		10:30 - 12:00 Kick-Box Steffi		11:00 - 11:45 JUMPFIT Simona	
11:30 - 12:15 Halt & Bew Sabrina						11:00 - 11:45 Arthrose Britta S							11:00 - 11:45 WS-Gym Heike				12:00 - 12:45 Step Gaby/Cordu	
						12:00 - 12:45 Arthrose Britta S							12:00 - 12:45 Pilates Heike				13:00 - 13:45 CoreFit Gaby/Cordu	
																		14:00 - 14:45 Zumba Elena
						15:00 - 15:30 tänz Früh 3/4 Esther							15:30 - 16:15 D!'s Dance Kids					
						15:45 - 16:15 tänz Früh 3/4 Tina			16:00 - 16:45 DaMo 1 Jette	16:30 - 17:15 BoBaki Heike			16:30 - 17:15 D!'s Dance ab 11 J					
	17:00 - 17:45 Yoga Alex	17:30 - 18:15 SPINNING Sabrina	17:30 - 18:15 Yoga Carla			16:30 - 17:15 tänz Früh 5/6 Tina	17:00 - 17:45 Yoga Carla		17:00 - 17:45 DaMo 2 Jette	17:30 - 18:15 Pilates Heike		17:30 - 18:15 D!'s Dance ab 14 J	17:00 - 17:45 Yoga Annette					
	18:00 - 18:45 Workout Alex		18:30 - 19:15 RückenFit Anita		18:00 - 18:45 JUMPFIT Brigitte	18:30 - 19:15 RückenFit Beate	18:00 - 18:45 Functional Tanja		18:00 - 18:45 DaMo 3 Jette		18:30 - 19:15 SPINNING Anita	18:30 - 19:15 D!'s Dance ab 16 J	18:00 - 18:45 Workout Alex/Heike		10:30 - 11:45 Workout Bri / Nat	10:00 - 10:45 SPINNING Sabrina		
19:00 - 19:45 Step Simona	19:30 - 20:15 RückenFit Heike			19:00 - 19:45 D!'s Dance ab 16 J	19:30 - 20:15 SPINNING Anita		19:00 - 19:45 Workout Shahki			19:00 - 19:45 BodyStyle Brigitte			19:00 - 19:45 Zumba Nelys				12:00 - 12:45 JUMPFIT Brig / Sim	
20:00 - 20:45 Workout Simona				20:00 - 20:45 D!'s Dance ab 16 J			20:00 - 20:45 Yoga Annette			20:00 - 20:45 Workout Tatjana	20:00 - 20:45 JUMPFIT Brigitte							

Corona - Plan im Drupnaspark					
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
09:00 - 10:00 Qi-Gong Beate	09:00 - 10:00 Pilates Heike	09:00 - 10:00 Stretching Sabrina	09:00 - 10:00 RückenFit Heike	09:00 - 10:00 Yoga Annette	09:00 - 10:00 Kraft&Stabi Beate / Sab

Kommt bitte kurz vor der Einheit und bereits in Sportbekleidung (inkl. Sportschuhe)

Betreten des Gesundheitszentrums ist nur mit Mundschutz und unter Einhaltung des Mindestabstandes und der Hygieneregeln erlaubt.

(Umkleiden / Duschen / Sauna sind geschlossen!)

WS PALTZ	Willi-Schellscheidt-Platz Vorplatz am TuSfit
-----------------	---