



# KURSPLAN

ab 01. Juli 2021

## FITNESSFABRIK HBF DARMSTADT

### MONTAG

18.30 - 19.30 Uhr Booty & Abs Niloo  
19.00 - 20.00 Uhr H.I.I.T Niloo

### DIENSTAG

18.00 - 19.00 Uhr Booty Fit´n Twerk Tabea  
19.00 - 20.00 Uhr Zumba® Tabea  
20.00 - 22.00 Uhr Krav Maga\* Marcus  
\*nur für Body Culture Mitglieder

### MITTWOCH

18.00 - 19.00 Uhr Zumba® Lidia  
19.00 - 20.00 Uhr STRONG® Nation Lidia

### DONNERSTAG

18.00 - 19.00 Uhr Full Body Attack Viki  
19.00 - 19.30 Uhr Stretching Viki  
19.30 - 20.30 Uhr Cardio Step Viki  
20.30 - 22.30 Uhr Krav Maga\* Toni  
\*nur für Body Culture Mitglieder

### FREITAG

17.00 - 18.00 Uhr Zumba® Janina  
18.00 - 19.00 Uhr STRONG® Nation Janina

### SAMSTAG

11.00 - 12.00 Uhr Full Body Attack Dario  
12.30 - 13.30 Uhr Krav Maga Kids 6-10 J.\* Marcus  
13.30 - 14.30 Uhr Krav Maga Teens 10-14 J.\* Marvin  
\*externer Anbieter. Infos unter: [marcus@dynamic-life-support.de](mailto:marcus@dynamic-life-support.de)

### SONNTAG

11.00 - 12.00 Uhr Zumba® Sandra  
12.00 - 13.00 Uhr Hip Hop Dance Fitness Sandra  
13.00 - 15.00 Uhr Krav Maga\* Phillip  
\*nur für Body Culture Mitglieder

### Bitte halte dich an folgende Regeln:

- Die Teilnehmerzahl ist begrenzt und abhängig von der Raumgröße. Deshalb ist für jeden Kurs eine Anmeldung ab 24h vor Kursbeginn über unsere App erforderlich. **Solltest du deinen gebuchten Termin nicht einhalten können, ist eine Abmeldung mindestens 2 Std. vor Kursbeginn dringend erforderlich!**
- Alle Kurse werden **15 Minuten** früher vom Trainer beendet, damit genug Zeit zur Desinfektion und zum Lüften bleibt. Bitte desinfiziere alle benutzten Trainingsgeräte nach Ende des Kurses.
- Bitte bringe deine eigene Matte und ein großes Handtuch zum Training mit.

An Feiertagen finden keine regulären Kurse statt. Änderungen vorbehalten.