



KURSPLAN

ab 11. Okt. 2021

FITNESSFABRIK HBF DARMSTADT

MONTAG

18.30 - 19.30 Uhr	Booty & Abs	Niloo
19.30 - 20.30 Uhr	H.I.I.T	Niloo

DIENSTAG

18.00 - 19.00 Uhr	Full Body	Viki
19.00 - 20.00 Uhr	Cardio Step	Viki
20.00 - 22.00 Uhr	Krav Maga*	Marcus

MITTWOCH

18.00 - 19.00 Uhr	Zumba®	Lidia
19.00 - 20.00 Uhr	Piloxing®	Lidia

DONNERSTAG

18.00 - 19.00 Uhr	Booty Fit´n Twerk	Tabea
19.00 - 20.00 Uhr	Zumba®	Tabea
20.30 - 22.30 Uhr	Krav Maga*	Marcus

FREITAG

17.00 - 18.00 Uhr	Zumba®	Sandra
18.00 - 19.00 Uhr	STRONG® Nation	Lenka
19.00 - 20.00 Uhr	Breakletics®	Lenka

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

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

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.