

Montag 08.30-22.00		Dienstag 12.00-22.00		Mittwoch 08.30-22.00		Donnerstag 12.00-22.00		Freitag 08.30-22.00		Samstag 08-30-(16.00)18.00	
Halle A	Halle B	Halle A	Halle B	Halle A	Halle B	Halle A	Halle B	Halle A	Halle B	Halle A	Halle B
	10.00-11.00 Workout				09.30-10.30 bodyArt						
10.30-11.30 Yoga im Sitzen (Lehrgangsraum)	15.00-16.00 Yoga	16.00-17.00 Tai Chi		15.30-17.00 Fitnesstraining ab 11 J. (Kraftraum)			14.15-15.15 Fit ins Alter			15.00-16.00 Pilates Workout	
18.00-18.45 Dance moves 8-12 Jahre	18.30-19.30 Yoga Fortgeschrittene	18.00-19.00 Wirbelsäulen- gymnastik	18.30-19.30 Bodystyling		18.30-19.30 Workout	18.30-19.30 bodyART basic*	18.00-19.00 Wirbelsäulen- gymnastik				
	20.00-21.00 bodyART					20.00-21.00 Qigong	19.30-20.30 Yoga	20.00-21.00 Boxen	19.00-20.00 Yoga Fortgeschrittene		
		16.00-17.00 Cardiopulmonales Bewegungstraining		09.00-10.30 Uhr Nordic Walking		16.15-17.15 Cardiopulmonales Bewegungstraining					10.30-12.00 Lauftraining
				19.15-20.15 Uhr run & workout		18.00-19.00 Lauftreff					
						19.00-20.00 Walken					

* Beginn ab dem 16.07.2020

Achtung:

Die Teilnahme der **Indoorstunden** ist nur mit **Voranmeldung** möglich (max. 12 Teilnehmer pro Stunde)

- Die Anmeldung kann **7 Tage im Voraus** erfolgen
- Beim Betreten und Verlassen der Sportschule und bei der Nutzung der WC-Anlagen besteht Maskenpflicht.
- Es braucht während der Gymnastikstunde kein Mund- und Nasenschutz getragen werden.
- Der Abstand von 1,5m zwischen zwei Personen muss eingehalten werden.
- Die Stunden werden auf höchstens 60min beschränkt.
- In den Umkleiden und dem Regenerationsbereich ist das Tragen einer Mund-Nasen-Bedeckung Pflicht und der Mindestabstand von 1,5m ist jederzeit einzuhalten. In den Duschen darf sich immer nur 1 Person aufhalten. In der Sauna dürfen sich 3 Personen liegend oder 6 Personen sitzend aufhalten (großes Handtuch ist Pflicht). Ein Aufguss ohne „Wedeln“ kann erfolgen.

Eine Teilnahme an den Gymnastikstunden mit 10er Karte ist möglich. Eine Selbstverpflichtungserklärung muss einmalig ausgefüllt werden.

Der Treffpunkt der **Outdoorstunden** befindet sich vor der Sportschule.