

# KURSPLAN & ÖFFNUNG ab 01.09.2022

MO-FR 7.00-22.00 & SA+SO 8.00-21.00

Für alle Trainingseinheiten **ONLINE** Anmeldung empfohlen – Kurse nur für **AKTIVE MITGLIEDER** oder Tag **18€**

**Bitte beachte aktuelle Hygieneanweisungen unter: [www.sculpt-fitness.de](http://www.sculpt-fitness.de)**

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
9:30 Uhr Rückenfitness <b>PATRICK</b>	8:15 Uhr Body Art <b>ANDREA</b>	8:45 Uhr Yoga <b>MANUELA</b>	8:45 Uhr HIIT Workout <b>ANTJE</b>	8:00 Uhr Spinning <b>ANDREA</b>	9:00 Uhr Pilates <b>JULIA</b>	8:00 Uhr Rückenfitness <b>MOMI</b>
10:40 Uhr Yogilates <b>PATRICK</b>	9:30 Uhr Fitness Pump <b>ELENA</b>	10:15 Uhr Pilates <b>VERONIKA</b>	9:30 Uhr Body Art <b>ANTJE</b>	9:00 Uhr Bodyshape <b>ANDREA</b>	<b>10 Uhr</b> <b>Specialkurs</b>	9:00 Uhr Jumping <b>RONNY</b>
11:40 Uhr Streching <b>PATRICK</b>	10:30 Uhr Step light <b>ELENA</b>	11:15 Uhr Rückenfitness <b>VERONIKA</b>		10:00 Uhr Yoga Faszien <b>ELENA</b>	<b>11 Uhr</b> <b>Specialkurs</b>	10:00 Uhr Spinning <b>RONNY</b>
	11:30 Uhr Jumping <b>ELENA</b>			11:00 Uhr Zumba 70min <b>ELENA</b>	<b>14 Uhr</b> <b>Specialkurs</b>	11:00 Uhr Bodyshape <b>ELENA</b>
					<b>Siehe Seite 2</b>	12:00 Uhr StepPRO 70min <b>ELENA</b>

15:45 Uhr Kinderturnen <b>3,5-6 Jahre</b>	16:45 Uhr Fitness Pump <b>ADRIANA</b>	16:30 Uhr Fitness Pump <b>MELI</b>	15:00 Uhr Rückenfitness <b>ELENA</b>	
16:45 Uhr Bodyshape <b>ELENA</b>	16:45 Uhr Zumba <b>MANFRED</b>	17:30 Uhr Spinning <b>MELI</b>	16:00 Uhr Step light <b>ELENA</b>	16:00 Uhr Karate ab 6 J. <b>MIKE</b>
17:45 Uhr Dance Aerobic <b>ELENA</b>	17:45 Uhr Rückenfitness <b>ADRIANA</b>	17:30 Uhr Fit4fun <b>SUSANNE</b>	17:00 Uhr Bodyshape <b>ADRIANA</b>	17:00 Uhr Karate ab 10 J. <b>MIKE</b>
18:45 Uhr Step2 <b>ELENA</b>	18:45 Uhr Spinning <b>LUTZ</b>	18:30 Uhr Pilates <b>SUSANNE</b>	18:00 Uhr Spinning <b>ADRIANA</b>	17:00 Uhr Fitness Pump <b>JULIA</b>
18:45 Uhr Pump/Fatburner <b>MOMI</b>	18:45 Uhr Fit4Fun <b>STEFFI</b>	19:30 Uhr Badminton <b>FREIES SPIEL</b>	20:10 Uhr Karate <b>ANDREAS</b>	18:10 Uhr Yoga <b>MANUELA</b>
19:45 Uhr Jumping <b>JULIA</b>	20:15 Uhr Karate <b>ANDREAS</b>	19:30 Uhr Bodyshape <b>JULIA</b>		