

# SONDER-KURSPLAN ab August 2020

## MONTAG

8:30 - 9:15  
**Pilates/Kraft**

9:30 - 10:15  
**Pilates/Kraft**

16:30 - 17:15  
**Rehasport**

17:30 - 18:15  
**Body Core**

18:30 - 19:30  
**Cardio GA1**

## DIENSTAG

8:30 - 9:15  
**Bodyforming**

9:30 - 10:15  
**Flexx and Roll**

17:30 - 18:15  
**Rehasport**

18:30 - 19:30  
**YOGA**

## MITTWOCH

9:30 - 10:15  
**Body Pump**

10:30 - 11:15  
**Rehasport**

16:30 - 17:15  
**Rehasport**

17:30 - 18:15  
**Yogalates**

18:30 - 19:30  
**Body Pump**

## DONNERSTAG

8:30 - 9:15  
**Forever Young**

9:30 - 10:15  
**Faszien + Rücken**

16:30 - 17:15  
**Rehasport**

17:30 - 18:15  
**Trampolin + BBP**

18:30 - 19:30  
**YOGA**

## FREITAG

8:30 - 9:15  
**Easy Dance**

9:30 - 10:15  
**Figur Fit**

11:00 - 11:45  
**Rehasport**

12:00 - 12:45  
**Rehasport**

18:30 - 19:30  
**Breakletics**

## SAMSTAG

10:00 - 11:00  
**ZUMBA/SENTAO**

## SONNTAG

9:30 - 10:30  
**Cardio GA1**



### Bitte beachte folgende Hygieneregeln in den Kursräumen:

- Halte immer mindestens 1,5 m Abstand
- Begib Dich zügig auf Deinen Platz
- Bleib in Deinem Bereich
- Lege ein Handtuch (70 x 140 cm) vollflächig unter Dich
- Nutze das Equipment an deinem Platz
- Desinfiziere Deinen Platz nach der Benutzung sorgfältig(ggf. davor)

Vielen dank für Deine Mithilfe - Du leistest einen wichtigen Beitrag, um allen das Training im Studio überhaupt zu ermöglichen.

### Folgende regeln solltest Du außerdem beachten:

- Komme nur gesund zum Training
- Beachte die Nies- und Hustenetikette
- Sei bereits bei Ankunft umgezogen
- Nutze die Umkleide nur zum Schuhe wechseln und zum verstauen Deiner Wertsachen
- Desinfiziere das Gerät nach der Nutzung
- Nutzung von Zusatzequipment nur mit Handschuhen gestattet
- Gesamte Trainingszeit maximal 60 Minuten



Die Kurse finden im Aktivraum statt:

■ Gesundheit  
■ Ausdauer

■ Functional Training  
■ Entspannung

■ Körper-Geist-Seele  
■ Dance

[www.smart-workout.de](http://www.smart-workout.de)