

Gültig ab 04.09.2020 - Anmeldungen ausschließlich unter baskets-sportfabrik.de

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag / Feiertag
Iron System 09.30 - 10.15	Yoga 09.00 - 10.15	Bodystyling 09.00 - 09.45	Evergreens 09.30 - 10.15	Rückenyoga 09.30 - 10.15	Wald Yoga [1] 10.00 - 11.30	Yoga 09.30 - 10.45
Evergreens 10.30 - 11.15	Workout 10.30 - 11.00	Rückentraining 10.00 - 10.45	Functional 10.30 - 11.15	Pilates 10.30 - 11.15	deep WORK™ 11.00 - 11.45	Zumba® 11.00 - 11.45
Pilates 17.30 - 18.15	Stretch & Relax 11.00 - 11.30	Yoga sanft 11.00 - 11.45	Workout 10.30 - 11.00	Fit Mix [2] 17.30 - 18.15	Stepburner [3] 12.00 - 12.45	Outdoor Cycling [5] 11.00 - 12.30
Bodystyling 18.00 - 18.45	Bodystyling 17.30 - 18.15	Bodystyling 17.00 - 17.45	Stretch & Relax 11.00 - 11.30	Pilates 17.30 - 18.15	Iron System 13.00 - 13.45	Functional 12.00 - 12.45
Rückentraining 18.30 - 19.15	Outdoor Cycling [5] 18.00 - 19.00	Stepburner [3] 18.00 - 18.45	Rückentraining 17.30 - 18.15	Bodystyling 18.30 - 19.15	Outdoor Cycling [5] 14.00 - 15.30	Rücken / Pilates 13.00 - 13.45
Outdoor Workout 19.00 - 19.45	Fahrradtreff [1] ab 18.30	Outdoor Cycling [5] 18.00 - 19.00	Stepburner [4] 18.00 - 18.45	Vinyasa Yoga 18.30 - 19.45		
Outdoor Cycling [5] 19.30 - 20.30	Rückentraining 18.30 - 19.15	Yoga 19.00 - 20.15	Outdoor Cycling [5] 18.30 - 19.30	Outdoor Workout 19.00 - 20.00		
Dynamic Mobility 20.00 - 20.30	Pilates 19.00 - 19.45	Outdoor Workout 19.30 - 20.30	Iron System 19.00 - 19.45	Zumba® 19.30 - 20.15		
	Iron System 19.30 - 20.15			Zumba® 20.30 - 21.15		
	Yoga sanft 20.00 - 20.45					

- [1] Treffpunkt: Venusberg Laufftreff Bonn
- [2] Niveau 1 - Choreografie Einsteiger
- [3] Niveau 2 - mehr als Grundschritte
- [4] Niveau 3 - hier wird getanzt
- [5] Voraussetzung ist trockenes Wetter - bei Regen fällt der Kurs leider aus!

● Kursraum 1
 ● Kursraum 2
 ● Outdoor



Weitere Kurse finden Sie auch im Livestream! Die Teilnehmerzahl in unserem Kursraum ist leider begrenzt, gerne können Sie sich kostenlos online, über unseren Sportfabrik YouTube Kanal fit halten! **Einfach „Sportfabrik“ bei YouTube suchen und starten!**