

KURSPLAN GÜLTIG AB 27. JULI 2020

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
KURSRAUM	8.30 Stretching						
	9.15 Uhr RehaVitalisPlus e.V. ... einfach Gesund werden	9.15 Uhr RehaVitalisPlus e.V. ... einfach Gesund werden	9.30 Uhr Stretching	9.15 Uhr RehaVitalisPlus e.V. ... einfach Gesund werden	9.15 Uhr RehaVitalisPlus e.V. ... einfach Gesund werden		
	10.15 Uhr Zumba®	10.15 Uhr Yoga	10.15 Uhr Pilates	10.15 Uhr Rücken Fit	10.15 Uhr RehaVitalisPlus e.V. ... einfach Gesund werden	10.30 Uhr Piloxing®	
			11.15 Uhr Workout Best Ager		11.15 Uhr Workout Best Ager	11.30 Uhr Faszientraining	11.00 Uhr Power Yoga
		16.00 Uhr RehaVitalisPlus e.V. ... einfach Gesund werden			16.00 Uhr RehaVitalisPlus e.V. ... einfach Gesund werden	12.15 Uhr HOT IRON®	
	17.00 Uhr Pilates	17.00 Uhr RehaVitalisPlus e.V. ... einfach Gesund werden	17.30 Uhr HOT IRON®	17.30 Uhr Body Flows	17.00 Uhr RehaVitalisPlus e.V. ... einfach Gesund werden	WICHTIGE HINWEISE: AUFGRUND DER BEHÖRDLICHEN ANORDNUNG DES LANDES NRW GELTEN FOLGENDE CORONA-SCHUTZ-HINWEISE! - MAX. 14 TEILNEHMER/-INNEN ONLINE-ANMELDUNG VERPFLICHTEND! - MIN. 1,5 METER ABSTAND WAHREN! - EINZELND IN DEN KURSRAUM REIN & RAUS TRETEN! - KURSTEILNAHME NUR MIT EIGENER TRAININGSMATTE!	
	18.00 Uhr Thai Bo	18.00 Uhr Zumba®	18:30 Uhr Piloxing®	18.30 Uhr Zumba®			
	19.00 Uhr Sixpack-Attack	19.00 Uhr Power Yoga	19.30 Uhr Sixpack-Attack	19.30 Uhr Bodystyling	18.00 Uhr Bodystyling		
	19.45 Uhr Boxen	20.00 Uhr Wirbelsäulen- gymnastik			19.15 Uhr Yoga		

Online-Anmeldung erfolgt über unsere Homepage: www.inmotion-juelich.de -> Button: Kursplatzreservierung!

Für die Reha-Kurse ist keine Anmeldung erforderlich! Workout Best Ager: Aufgrund der Zielgruppe wird eine persönliche, analoge Anmeldung an der Theke durchgeführt.