

Dynamischer Kursplan für den Zeitraum 06.09.2021 bis 03.10.2021

03.09.2021 04.09.2021 05.09.2021

FREITAG 7.30 - 22.00	SAMSTAG 7.30 - 20.00	SONNTAG 7.30 - 20.00	MONTAG 7.30 - 22.00	DIENSTAG 6.30 - 22.00	MITTWOCH 6.30 - 22.00	DONNERSTAG 6.30 - 22.00	FREITAG 7.30 - 22.00	SAMSTAG 7.30 - 20.00	SONNTAG 7.30 - 20.00
						7.30 - 8.15 WAKE-UP YOGA			
9.00 - 9.45 SANFTES EINSTEIGER- TRAINING	9.00 - 9.45 RÜCKEN FITNESS	9.00 - 9.45 RÜCKEN FITNESS	9.00 - 9.45 RÜCKEN FITNESS	9.00 - 9.45 SANFTES EINSTEIGER- TRAINING	9.00 - 9.45 RÜCKEN FITNESS	9.00 - 10.00 PILATES	9.00 - 9.45 SANFTES EINSTEIGER- TRAINING	9.15 - 10.00 RÜCKEN FITNESS	9.00 - 9.45 RÜCKEN FITNESS
10.15 - 11.00 GANZKÖRPERTRAINING	9.30 - 10.30 YOGA	9.30 - 10.30 CYCLING	10.00 - 11.00 PILATES	10.15 - 11.15 BODYSTYLING & POWER BAUCH	10.15 - 11.15 BOP WORKOUT MIT STEP	10.15 - 11.15 BODYSTYLING & POWER BAUCH	9.30 - 10.15 SPECIAL D. MONATS BOX WORKOUT	9.30 - 10.30 YOGAFIT	10.00 - 11.00 PUMP TRAINING
10.15 - 11.15 CYCLING	10.15 - 11.00 STYLING	10.15 - 11.00 GANZKÖRPERTRAINING	11.30 - 12.30 BODYSTYLING & POWER BAUCH	11.30 - 12.15 SH'BAM	10.00 - 11.00 YOGAFIT	11.30 - 12.30 SPECIAL D. MONATS FASZIEN TRAINING	10.30 - 11.15 GANZKÖRPERTRAINING	10.15 - 11.15 BODYSTYLING & POWER BAUCH	10.15 - 11.00 GANZKÖRPERTRAINING
11.30 - 12.30 STYLING & BAUCH	11.30 - 12.15 GANZKÖRPERTRAINING	11.30 - 12.15 STYLING			11.15 - 12.30 AYURVEDA RÜCKENYOGA		11.30 - 12.30 BODYSTYLING & POWER BAUCH	11.30 - 12.15 GANZKÖRPERTRAINING	11.15 - 12.15 BODYSTYLING & POWER BAUCH
11.15 - 12.15 OUTDOOR SPECIAL BODY COMBAT		12.30 - 13.15 OUTDOOR SPECIAL ZUMBA						12.45 - 13.45 BOP WORKOUT MIT STEP	11.30 - 12.30 BODYSTYLING & POWER BAUCH
16.30 - 17.30 CYCLING	12.45 - 13.45 STYLING & BAUCH	12.30 - 13.30 CYCLING							12.45 - 13.45 SPECIAL D. MONATS ZUMBA
17.00 - 17.45 STYLING		12.45 - 13.45 YOGA	16.45 - 17.45 RÜCKEN FITNESS						12.45 - 13.45 YOGAFIT
18.00 - 19.30 NEWCOMER BADMINTON	14.15 - 16.15 RACKET MIX	14.00 - 15.00 STYLING & BAUCH	17.45 - 18.45 SPECIAL D. MONATS BOX WORKOUT	16.45 - 17.45 YOGAFIT	17.00 - 18.00 BODYSTYLING & POWER BAUCH	17.00 - 18.00 PILATES	16.45 - 17.45 BOP WORKOUT MIT STEP		14.00 - 15.00 BODYSTYLING & POWER BAUCH
18.00 - 19.00 PUMP TRAINING			18.00 - 19.00 BODYSTYLING & POWER BAUCH	18.00 - 19.00 RÜCKEN FITNESS	18.30 - 19.15 GANZKÖRPERTRAINING	18.15 - 19.15 BODYSTYLING & POWER BAUCH	18.15 - 19.15 PUMP TRAINING		
18.15 - 19.00 SH'BAM			19.15 - 20.00 GANZKÖRPERTRAINING	18.15 - 19.15 PUMP TRAINING	18.30 - 19.15 SH'BAM	19.30 - 20.30 RÜCKEN FITNESS	18.15 - 19.15 ZUMBA		
			19.15 - 20.15 SPECIAL D. MONATS FASZIEN TRAINING	19.15 - 20.15 BODYSTYLING & POWER BAUCH	19.30 - 20.30 YOGAFIT		18.15 - 19.15 YOGAFIT		
19.30 - 20.30 YOGA							19.30 - 20.45 AYURVEDA RÜCKENYOGA		



**KURS-CHECK-IN
FÜR ALLE KURSE
OBLIGATORISCH.**

**BITTE KOMMEN
SIE FRÜHZEITIG.**

- STUDIO 3
- GYMNASTIK-
STUDIO
- DANCE-
STUDIO



Aufgrund der Coronaschutzverordnung NRW, ist die Teilnahme an Cyclingkursen grundsätzlich nur mit einem Nachweis möglich (auch bei Inzidenz unter 35):

- geimpft (vollständig geimpft + 14 Tage)
- gültiger Nachweis über Genesung nach Covid 19 Erkrankung
- negatives zertifiziertes Covid 19 Testergebnis (max. 48 Std. alt)

Zeit für mich.

Informationsservice
0234 - 588 570



www.oase-bochum.de