

Corona-Kursplan 2021

Meldet Euch bitte verbindlich in unserem ONLINE-Portal an, Teilnehmerzahl begrenzt!

Wichtig: Bitte bring für die entsprechenden Kurse Deine EIGENE MATTE mit!!!

Tel 0521/76556

www.ladysports-brake.de

info@ladysports-brake.de

Programm gültig ab: 01.03.2021

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
8 Uhr	Reha Heide 08.00-08.45 <i>LADY-ALL</i>	Reha Anne 07.45-08.30 <i>LADY-ALL</i>		Reha Heide 08.00-08.45 <i>LADY-ALL</i>			
9 Uhr	WS-Gymnastik Heide 9.15 – 10.00	Pilates Steffi B. 9.15 – 10.15	Body Styling Diana 9.15 – 10.00	Faszientraining mit EIGENER ROLLE Heide 09.15-10.00 <i>LADY-ALL</i>	Rücken & Stretch AUCH ONLINE Heide 9.00 – 10.00		
10 Uhr	Pilates-Faszien-Mix NUR ONLINE Stephie 10.00 – 10.45	WS-Gymnastik Hanna NUR ONLINE 09.15 – 10.00		Pilates Stephie NUR ONLINE 09.15 – 10.00		Reha Josi 10.00-10.45 <i>LADY-ALL</i>	Body Art meets Anke Deepwork 10.10 – 11.10 <i>LADY-ALL</i>
	Yoga Stephie 11.30 - 12.30	Faszientraining ohne Rolle Steffi B. 10.30 – 11.00	Faszientraining ohne Rolle Stephie NUR ONLINE 10.45 – 11.30			Reha Josi 10.55-11.40 <i>LADY-ALL</i>	Wellness Mix Steffi B. / Esta 11.20 – 12.20
13 Uhr						Body Pump Melanie 13.00 - 14.00	Intuitives Tanzen Esta 12.30 – 13.30
		Reha (im All Sports) Anne 16.30 – 17.15 <i>LADY-ALL</i>	Pilates meets Beckenboden §20 Anne 17.05 – 17.50		Reha Josi 14.00-14.45 <i>LADY-ALL</i>	Spinning Andreas 14.15 – 15.15	
17 Uhr	Pilates Anne NUR ONLINE 17.00 – 17.45	Faszientraining mit EIGENER ROLLE Heide 17.00-17.45	Spinning Heide 17.00 – 17.50	Bauch Beine Po Larissa NUR ONLINE 17.45 – 18.30	Body Balance Steffi B. 16.45 – 17.45	Legende ● Mit extra Anmeldung <i>LADY-ALL</i> gemeinsame Kurse mit dem All Sports * Start siehe Aushang € für Mitglieder 10 €	
18 Uhr	Sh`Bam Nicole 18.05 – 18.50	Bauch Beine Po N.N. 18.00 – 18.30	Body Pump Melanie 18.05 - 18.50	WS-Gymnastik Larissa NUR ONLINE 18.45 – 19.30	Spinning Michaela 18.00 – 18.50		
19 Uhr	Body Pump Noura 19.00 – 19.45	Step 1-2 N.N. 18.45 – 19.30	Spinning Anne 18.05 – 18.55	Zumba® Diana 18.45 – 19.30	Reha Stephie 18.00-18.45 <i>LADY-ALL</i>		
	Spinning Jens 19.15 – 20.15	Body Art AUCH ONLINE Anke 19.20 – 20.20	Sh`Bam Nicole 19.05 – 19.55	Strong & Fit Diana 19.40-20.25	Reha Stephie 18.55-19.40 <i>LADY-ALL</i>		
20Uhr	Pole Dance Beginner ● 20.00 – 21.00 €			Reha Josi 20.00-20.45 <i>LADY-ALL</i>			

Weitere Kurse & Outdoor
...findet Ihr auf der Rückseite!

Orange	Kursraum Lady Sports
Grün	Kursraum All Sports <i>LADY-ALL</i>
Lila	NUR ONLINE (ZOOM)



Kursraum 2 / Outdoor

Lady Sports
 Glückstädter Straße 19
 33729 Bielefeld
Tel 0521.76556
 www.ladysports-brake.de
 info@ladysports-brake.de

Öffnungszeiten

Mo 8.00-20.45
 Di, Mi, Do 8.00-12.30
 und 15.30-20.45
 Fr 8.00-20.00
 Sa / So 10.00-14.30

**TRX-Kurse finden bei trockenem Wetter draußen statt (Bitte an entsprechende Kleidung denken!).
 Alle Kurse ausschließlich auf Anmeldung (online!).**

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
	TRX Frank 9.15-10.00			TRX Anne 8.45-09.30
Power Walking Anne HKL-Training \$20 10.30-11.30	Kickbike Frank 10.15-11.00	Barre Concept® Katja 10.30 -11.30		TRX Diana 9.45-10.30
		Walking Stephie 11.45-12.30		
	Kindertanz Esta 16.00 – 17.00			Kindertanz Esta 16.00 – 17.00
TRX Patryk 17.20-18.05			Bauch intensiv Hanna 17.15-17.30	Intuitives Tanzen Esta 17.15 – 18.15
TRX Patryk 18.15-19.00	TRX Josi 17.45 – 18.30	TRX Larissa 17.45-18.30	TRX Frank/Katja 18.00-18.45	Kickbike Frank 17.00 – 18.00
Kickbike Antonia 18.00 – 19.00	Barre Concept® Josi 18.45 -19.45	TRX Larissa 18.45-19.30	TRX Frank/Katja 19.00 - 19.45	Yoga Esta 18.30 – 19.30
Body Balance Nicole 19.10 – 20.10				

orange	Kursraum 2
gelb	Innenhof
blau	Outdoor

Outdoorkurse in Kooperation mit den Sportlerherzen

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Nordic Walking Katja Treffen am Seekrug/Obersee 9.00 – 10.15		Nordic Walking Josi Treffen am Seekrug/Obersee 9.00 – 10.00	Lauftraining Anne Treffen am BTG (Brodhagen) 18.45 – 19.45	Nordic Walking Katja Treffen am ZiF (Wertherstraße) 9.00 – 10.15



Anmeldung und Information bei:
 Katja Stahnke, Tel 0521.132105