



Corona-Kursplan 2021

Meldet Euch bitte verbindlich in unserer App 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: 15.11.2021

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
8 Uhr	Reha (im All Sports) Heide 08.00-08.45 <i>LADY-APP</i>	Reha 07.45-08.30 Anne <i>LADY-APP</i>		Reha (im All Sports) Heide 08.00-08.45 <i>LADY-APP</i>			
9 Uhr	WS-Gymnastik Heide 9.15 – 10.00	Pilates 9.15 – 10.15 Steffi B.	Body Styling 9.15 – 10.00 Diana	Faszientraining mit EIGENER ROLLE Heide 09.15-10.00 <i>LADY-APP</i>	Rücken & Stretch AUCH ONLINE Heide 9.00 – 10.00		
10 Uhr	Pilates-Faszien-Mix NUR ONLINE Stephanie 10.00 – 10.45	WS-Gymnastik NUR ONLINE 09.15 – 10.00 Hanna	Faszientraining ohne Rolle NUR ONLINE 10.45 – 11.30 Stephie	Pilates NUR ONLINE 09.15 – 10.00 Stephie		Reha 10.00-10.45 Josi <i>LADY-APP</i>	Deep Work 10.10 – 11.10 Anke <i>LADY-APP</i>
11 Uhr	Yoga 11.30 - 12.30 Stephie	Faszientraining ohne Rolle 10.20 – 10.50 Steffi B.		Step 10.15 – 11.00 Svenja S.		Reha 10.55-11.40 Josi <i>LADY-APP</i>	Wellness Mix Steffi B./ Gast 11.20 – 12.20
12 Uhr						Spinning 11.45 -12.45 Andreas	
		Reha (im All Sports) 16.30 – 17.15 Anne <i>LADY-APP</i>	Spinning 17.00 – 17.50 Svenja N.		Reha 14.00-14.45 Josi <i>LADY-APP</i>	Body Pump 13.00 - 14.00 Melanie	
17 Uhr	Pilates NUR ONLINE 17.00 – 17.45 Anne	Faszientraining mit EIGENER ROLLE 17.00-17.45 Heide	Pilates meets Beckenboden §20 17.05 – 17.50 Anne	Bauch Beine Po 17.45 – 18.30 Hanna	Body Balance Steffi B. 16.45 – 17.45	Legende ● Mit extra Anmeldung <i>LADY-APP</i> gemeinsame Kurse mit dem All Sports * Start siehe Aushang € für Mitglieder 10 €	
18 Uhr	Sh`Bam 18.05 – 18.50 Nicole	Bauch Beine Po 18.00 – 18.45 Eva	Body Pump 18.05 - 18.50 Melanie D.	WS-Gymnastik 18.40 – 19.25 Hanna	Spinning 18.00 – 18.50 Michaela <i>LADY-APP</i>		
19 Uhr	Body Pump 19.00 – 19.45 Noura	Step 18.55 – 19.40 Svenja S.	Spinning 18.05 – 18.55 Anne	Zumba® 18.45 – 19.30 Diana	Reha 18.00-18.45 <i>LADY-APP</i>		
		Body Art AUCH ONLINE 19.20 – 20.20 Anke	Sh`Bam 19.05 – 19.55 Nicole	Strong & Fit 19.40-20.25 Diana	Reha 18.55-19.40 <i>LADY-APP</i>		
20 Uhr	Pole Dance Beginner 20.00 – 21.00 € ●			Reha 20.00-20.45 Josi <i>LADY-APP</i>			

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

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

Alle Angaben ohne Gewähr!



Kursraum 2 / Outdoor

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

Mo 8.00-21.00
 Di, Mi, Do 8.00-12.30
 und 15.30-21.00
 Fr 8.00-20.00
 Sa 13.00-16.00
 So/Feiertags 10.00-14.00

Bitte an entsprechende Kleidung für die Outdoor-Kurse denken!
Alle Kurse ausschließlich auf Anmeldung (App).

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
	TRX Uta 9.15 - 10.00			TRX Anne 8.45 - 09.30
		Barre Concept® Katja 10.30 - 11.30		TRX Uta 9.45 - 10.30
				Barre Fitness Uta 10.45 - 11.30
			Tiger Kids Melanie 15.45 - 16.45 ***extern***	
			Tiger Kids Melanie 16.45 - 17.45 ***extern***	
TRX Patryk 18.00 - 19.00	TRX Josi 17.45 - 18.30	TRX Frank 18.00 - 19.00	Barre Concept® Josi 17.30 - 18.30	Kickbike Frank 17.00 - 18.00
Kickbike Frank 19.15 - 20.15	Barre Concept® Josi 18.45 - 19.45		TRX Frank/Katja 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 ZiF 18.45 - 19.45	Nordic Walking Katja Treffen am ZiF (Wertherstraße) 9.00 - 10.15



Anmeldung und Information bei:
 Katja Stahnke, Tel 0521.132105