

Meldet Euch bitte verbindlich in unserer App an, Teilnehmerzahl begrenzt!
Wichtig: Bitte bring für die entsprechenden Kurse Deine EIGENE MATTE mit!!!

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
8 Uhr		Reha Anne 07.45-08.30		Reha (im All Sports) Heide 08.00-08.45	Reha (im All Sports) Heide 08.00-08.45		
9 Uhr	WS-Gymnastik Hanna 9.15 – 10.00	Pilates Steffi 9.15 – 10.15	Body Styling Diana 9.15 – 10.00	Faszientraining mit EIGENER ROLLE Heide 09.00-09.30	Rücken & Stretch Heide AUCH ONLINE Heide 9.00 – 10.00		
10 Uhr	Pilates-Faszien-Mix NUR ONLINE Steffie M. 9.30 – 10.15	WS-Gymnastik Hanna NUR ONLINE 09.15 – 10.00	Faszientraining ohne Rolle Steffie M. NUR ONLINE 10.45 – 11.30	Pilates Steffie M. NUR ONLINE 09.15 – 10.00			Deep Work Anke 10.10 – 11.10
11 Uhr	Yoga Steffie M. 11.30 - 12.30	Faszientraining ohne Rolle Steffi B. 10.20 – 10.50		Step Svenja S. 10.15 – 11.00	Reha Steffie 11.00-11.45	Spinning Andreas 11.45 -12.45	
12 Uhr						Body Pump Melanie 13.00 - 14.00	
		Reha (im All Sports) Anne 16.30 – 17.15	Spinning Bass 17.00 – 17.55		Reha Josi 14.00-14.45		
17 Uhr	Pilates Anne NUR ONLINE 17.00 – 17.45	Bauch Beine Po Eva 17.50 – 18.35	Pilates meets Beckenboden §20 Anne 17.05 – 17.50	Pole Dance 1 Diana 16.45 – 17.45	Body Balance Steffi B. 16.45 – 17.45		
18 Uhr	Sh`Bam Nicole 18.05 – 18.50	Stretch & Relax Eva 18.45 – 19.15	Body Pump Melanie D. 18.00 – 19.00	Pole Dance 2 Diana 17.45 – 18.45	Spinning Michaela 18.00 – 19.00		
19 Uhr	Body Pump Melanie D. 19.00 – 19.45	Step Svenja S. 18.45 – 19.30	Spinning Büschi 18.00 – 19.00		Reha Steffie 18.00-18.45		
		Body Art Anke 19.20 – 20.20	Sh`Bam Nicole 19.05 – 19.55	Strong & Fit Diana 19.00 -19.55	Reha Steffie 18.50-19.35		

Legende
 ● Mit extra Anmeldung
 ● gemeinsame Kurse mit dem All Sports
 * Start siehe Aushang
 € für Mitglieder 10 €



Orange	Kursraum Lady Sports
Grün	Kursraum All Sports
Lila	NUR ONLINE (ZOOM)



Fläche / Kursraum 2 / Outdoor

Lady Sports
 Glückstädter Straße 19
 33729 Bielefeld
Tel 0521-76556
 www.ladysports-brake.de
 info@ladysports-brake.de

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

Öffnungszeiten

Mo 8.00-21.00
 Di, Mi, Do 8.00-12.30
 und 15.30-21.00
 Fr 8.00-20.00
 Sa 11.30-14.30
 So/Feiertags 10.00-14.00

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
	TRX Uta 10.00 - 11.00			TRX Anne 8.45 - 09.40
	Guten-Morgen-Workout Nelli 09.30 – 10.00	Barre Concept® Katja 10.30 - 11.30	Fit am Morgen Heide 09.00 – 09.30	TRX Uta 9.45 - 10.30
			Tiger Kids Melanie 15.45 – 16.45 ***extern***	Barre Fitness Uta 10.45 - 11.30
			Tiger Kids Melanie 16.45 - 17.45 ***extern***	
Barre Concept® Hanna 17.00 - 17.50	TABATA Nelli 16.30 – 17.00		Athletik-Zirkel Nelli 17.45 – 18.30	
TRX Patryk 18.00 - 19.00	TRX Josi 17.45 – 18.30	TRX Frank 18.00 - 19.00	Barre Concept® Katja 17.30 - 18.30	Kickbike Frank 17.00 – 18.00
Kickbike Frank 19.15 – 20.15			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



Anmeldung und Information bei:
 Katja Stahnke, Tel 0521.132105

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 18.45 – 19.45	Nordic Walking Katja Treffen am ZiF (Wertherstraße) 9.00 – 10.15