



# Kursplan 2023

**Meldet Euch bitte verbindlich in unserer App an, Teilnehmerzahl begrenzt.  
Bring gerne für die entsprechenden Kurse Deine eigene Matte mit.**

Tel 0521/76556  
www.ladysports-brake.de  
info@ladysports-brake.de  
Programm gültig ab: 1.10.23

|               | Montag  | Dienstag   | Mittwoch   | Donnerstag   | Freitag   | Samstag                                  | Sonntag   |
|---------------|---|--|--|--|---|--|---|
| <b>8 Uhr</b>  |   | <b>Reha</b> Anne<br>07.45-08.30<br><i>LADY-MAT</i>                   |  | <b>Reha</b> (im All Sports) Heide<br>08.00-08.45<br><i>LADY-MAT</i>              | <b>Reha</b> Heide<br>8.00 – 8.45<br><i>LADY-MAT</i>                       |  |   |
| <b>9 Uhr</b>  | <b>WS-Gymnastik</b> Eva<br>9.15 – 10.00                               | <b>Pilates</b> Steffi<br>9.15 – 10.15                                |  | <b>Faszientraining mit EIGENER ROLLE</b> Heide<br>09.30-10.00<br><i>LADY-MAT</i> | <b>Rücken &amp; Stretch</b> Heide<br><b>AUCH ONLINE</b><br>9.00 – 10.00   |  |   |
| <b>10 Uhr</b> | <b>Pilates-Faszien-Mix</b> <b>AUCH ONLINE</b> Steffie<br>9.30 – 10.15 | <b>WS-Gymnastik</b> Hanna<br><b>NUR ONLINE</b><br>09.15 – 10.00      | <b>Faszientraining ohne Rolle</b> Steffie<br><b>AUCH ONLINE</b><br>10.15 – 11.00 | <b>Pilates §20</b> Steffie<br>09.15 – 10.00                                      |   |  | <b>Deep Work</b> Anke<br>10.15 – 11.15<br><i>LADY-MAT</i> |
| <b>11 Uhr</b> | <b>Yoga</b> Steffie<br>11.30 - 12.30                                  | <b>Faszientraining ohne Rolle</b> Steffi B.<br>10.20 – 10.50         | <b>Reha</b> Vanessa<br>(im Lady Sports)<br>10.10 – 10.55<br><i>LADY-MAT</i>      |  | <b>Reha</b> Vanessa<br>(im Ladysports)<br>11.45 -12.30<br><i>LADY-MAT</i> | <b>Body Pump</b> Melanie<br>11.45 -12.45 |   |
| <b>12 Uhr</b> |   |  |  |  |   | <b>Spinning</b> Andreas<br>13.00 - 14.00 |   |
| <b>16 Uhr</b> | <b>Pilates § 20</b><br>16.00 – 16.45                                  | <b>Reha</b> (im All Sports) Anne<br>16.30 – 17.15<br><i>LADY-MAT</i> | <b>Hulla – Hoop</b> Bass<br>16.00 – 17.00  |  |   |  |   |
| <b>17 Uhr</b> | <b>Pilates</b> Anne<br><b>NUR ONLINE</b><br>17.00 – 17.45             | <b>Bauch Beine Po</b> Eva<br>17.50 - 18.35                           | <b>Spinning</b> Jule<br>17.00 – 17.55  | <b>Pole Dance</b> Diana<br>17.45 – 18.45   | <b>Body Balance</b> Steffi<br>16.45 – 17.45                               |  |   |
| <b>18 Uhr</b> | <b>Sh`Bam</b> Nicole<br>18.05 – 18.50                                 | <b>Step</b> Karin<br>18.45 – 19.45                                   | <b>Pilates meets Beckenboden §20</b> Anne<br>17.05 – 17.50                       |  | <b>Spinning</b> Michaela<br>18.00 – 18.50                                 |  |   |
| <b>19 Uhr</b> | <b>Body Pump</b> Noura<br>19.00 – 20.00                               | <b>Body Art</b> Anke<br>19.20 – 20.20                                | <b>Body Pump</b> Melanie<br>18.00-19.00  | <b>Strong &amp; Fit</b> Diana<br>19.00 -19.55                                    | <b>Reha</b> Steffie<br>(im Ladysports)<br>18.00-18.45<br><i>LADY-MAT</i>  |  |   |
|               |   |  | <b>Spinning</b> Büschi<br>18.00 – 19.00  |  | <b>Reha</b> Steffie<br>(im Ladysports)<br>18.50-19.35<br><i>LADY-MAT</i>  |  |   |
|               |   |  | <b>Sh`Bam</b> Nicole<br>19.05 – 19.55  |  |   |  |   |

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

|        |  |
|--------|--|
| Orange | Kursraum Lady Sports                   |
| Grün   | Kursraum All Sports<br><i>LADY-MAT</i> |
| 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, Do 8.30-12.30  
 und 15.30-21.00  
 Mi. 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   |
|---|--|--|---|---|
| <b>Geräte Zirkel</b> <i>Nelli</i><br>08.45 - 09.15  |  |  | <b>Fit am Morgen</b> <i>Heide</i><br>09.00 – 09.30                  | <b>Geräte Zirkel</b> <i>Jule</i><br>09.00-09.30 |
| <b>Geräte Zirkel</b> <i>Nelli</i><br>9.15 – 9.45    | <b>TRX</b> <i>Uta</i><br>9:30-10:30                  | <b>Barre Concept®</b> <i>Uta</i><br>09:30 -10:30 |   | <b>TRX</b> <i>Uta</i><br>9.30 - 10.30           |
| <b>TRX</b> <i>Anne</i><br>9.30 - 10.30              |  |  | <b>Tiger Kids</b> <i>Melanie</i><br>15.45 – 16.45<br>***extern*** ● |   |
|   | <b>Geräte Zirkel</b> <i>Nelli</i><br>16.30 – 17.00   |  | <b>Tiger Kids</b> <i>Melanie</i><br>16.45 - 17.45<br>***extern*** ● |   |
| <b>Barre Concept®</b> <i>Hanna</i><br>17.00 - 17.50 | <b>TABATA</b> <i>Nelli</i><br>17.00 – 17.30          |  | <b>Barre Concept®</b> <i>Katja</i><br>17.30 - 18.30                 |   |
|   | <b>Stretch und Faszien</b> <i>Eva</i><br>18.45-19.30 |  |   |   |
| <b>TRX</b> <i>Patryk</i><br>18.00 - 19.00           | <b>TRX</b> <i>Antonia</i><br>17.45 – 18.30           | <b>TRX</b> <i>Frank</i><br>18.00 - 19.00         | <b>TABATA</b> <i>Nelli</i><br>18.00 – 18.45                         | <b>Kickbike</b> <i>Frank</i><br>17.00 – 18.00   |
| <b>Kickbike</b> <i>Frank</i><br>19.15 – 20.15       |  |  | <b>TRX</b> <i>Frank/Katja</i><br>18.30 - 19.30                      | <b>Fit Mix</b> <i>Karin</i><br>18.00 - 19.00    |
| <b>Body Balance</b> <i>Nicole</i><br>19.10 – 20.10  |  |  |   |   |

|        |            |
|--------|------------|
| orange | Kursraum 2 |
| gelb   | Innenhof   |
| blau   | Outdoor    |

Outdoorkurse in Kooperation mit den



Anmeldung und Information bei:  
 Katja Stahnke, Tel 0521.132105

| Montag   | Dienstag | Mittwoch   | Donnerstag  | Freitag  |
|--|----------|--|---|--|
| <b>Nordic Walking</b> <i>Katja</i><br>Treffen am Seekrug/Obersee<br>9.00 – 10.15 |          | <b>Nordic Walking</b> <i>Katja</i><br>Treffen am Seekrug/Obersee<br>9.00 – 10.00 | <b>Laufraining</b> <i>Anne</i><br>Treffen am BTG<br>18.45 – 19.45 | <b>Nordic Walking</b> <i>Katja</i><br>Treffen am ZiF (Wertherstraße)<br>9.00 – 10.15 |