



# Corona-Kursplan 2020

Für ALLE Kurse gibt es eine Teilnehmerbegrenzung auf max. 13 - 15 Teilnehmerinnen!

**Meldet Euch bitte verbindlich in unserem ONLINE-Portal an!**

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

Lady Sports  
 Glückstädter Straße 19  
 33729 Bielefeld  
 Tel 0521.76556  
 www.ladysports-brake.de  
 info@ladysports-brake.de  
 Programm gültig ab:  
**25.09.2020**

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<b>9 Uhr</b>	<b>WS-Gymnastik</b> 9.15 – 10.00 Heide	<b>Pilates</b> Steffi B. 9.15 – 10.15	<b>Body Styling</b> Diana 9.15 – 10.00	<b>Faszientraining mit EIGENER ROLLE</b> Heide 09.15-10.00			
<b>10 Uhr</b>	<b>Pilates-Faszien-Mix</b> <b>NUR ONLINE</b> Stephie 10.00 – 10.45	<b>Wirbelsäulengymnastik</b> <b>NUR ONLINE</b> Heide 09.15 – 10.00		<b>Pilates</b> Stephie <b>NUR ONLINE</b> 09.15 – 10.00	<b>Rücken &amp; Stretch</b> <b>AUCH ONLINE</b> Heide 9.00 – 10.00		<b>Body Art meets Deepwork</b> Anke 10.10 – 11.10
	<b>Yoga</b> Stephie 11.30 - 12.30	<b>Faszien ohne Rolle</b> 10.30 – 11.00 Steffi B.	<b>Bewegungsorientiertes Faszientraining</b> Stephie <b>NUR ONLINE</b> 10.45 – 11.30			<b>Body Pump</b> Melanie 13.00 - 14.00	<b>Wellness Mix</b> Steffi B. / Esta 11.20 – 12.20
			<b>Pilates meets Beckenboden</b> §20 Anne 17.05 – 17.50			<b>Spinning</b> Andreas 14.15 – 15.15	<b>Kid`s Club</b> Aufgrund von Covid-19 fällt die Kinderbetreuung vorläufig aus!
<b>17 Uhr</b>		<b>Faszientraining mit EIGENER ROLLE</b> Heide 17.00-17.45	<b>Spinning</b> Heide 17.00 – 17.50	<b>Bauch Beine Po</b> <b>NUR ONLINE</b> Larissa 17.45 – 18.30	<b>Body Balance</b> Steffi B. 16.45 – 17.45	<b>Legende</b> ● Mit extra Anmeldung gemeinsame Kurse mit dem All Sports * Start siehe Aushang € für Mitglieder 10 €	<b>Öffnungszeiten</b> 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
<b>18 Uhr</b>	<b>Zumba®</b> Diana 18.05 – 18.45	<b>Bauch Beine Po</b> Eva 18.00 – 18.30	<b>Body Pump</b> Melanie 18.05 - 18.50	<b>WS-Gymnastik</b> <b>NUR ONLINE</b> Larissa 18.45 – 19.30	<b>Spinning</b> Michaela 18.00 – 18.50		
<b>19 Uhr</b>	<b>Body Pump</b> Noura 19.00 – 19.45	<b>Step 1-2</b> Eva 18.45 – 19.30	<b>Spinning</b> Anne 18.05 – 18.55	<b>Sh`Bam</b> Nicole 18.40 - 19.20			
	<b>Spinning</b> Jens 19.15 – 20.15	<b>Body Art</b> Anke <b>AUCH ONLINE</b> 19.15 – 20.15	<b>Sh`Bam</b> Nicole 19.05 – 19.55	<b>Body Balance</b> Nicole 19.30 – 20.30			
<b>20Uhr</b>	<b>Pole Dance Beginner</b> ● 20.00 – 21.00 €			<b>Strong &amp; Fit</b> Diana 19.40-20.25			

**TRX & Outdoor**  
 ...findet Ihr auf der Rückseite!

Orange	Kursraum Lady Sports
Grün	Kursraum All Sports
Lila	<b>NUR ONLINE (ZOOM)</b>



# TRX-Training & Kick-/ Mountainbike

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

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
	<b>TRX</b> Frank 9.15-10.00 <i>LADY-ALL</i>			<b>TRX</b> Anne 8.45-09.30 <i>LADY-ALL</i>
	<b>Kickbike</b> Frank 10.15-11.00 <i>LADY-ALL</i>			<b>TRX</b> Diana 9.45-10.30
			<b>Bauch intensiv</b> Josi/Hanna 17.15-17.30 <i>LADY-ALL</i>	<b>Kickbike</b> Frank 17.00 – 18.00 <i>LADY-ALL</i>
	<b>TRX</b> Josi 17.45 – 18.30	<b>TRX</b> Patryk 17.45-18.30 <i>LADY-ALL</i>	<b>TRX</b> Frank/Katja 18.00-18.45 <i>LADY-ALL</i>	
<b>TRX</b> Patryk 18.45-19.30 <i>LADY-ALL</i>	<b>TRX</b> Josi 18.45 – 19.30	<b>TRX</b> Patryk 18.45-19.30 <i>LADY-ALL</i>	<b>TRX</b> Frank/Katja 19.00 - 19.45 <i>LADY-ALL</i>	
<b>Kickbike</b> Antonia 18.00 – 19.00 <i>LADY-ALL</i>		<b>Mountainbike</b> Frank 18.00-19.30 <i>LADY-ALL</i>		

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



## Outdoorkurse in Kooperation mit den Sportlerherzen

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



Anmeldung und Information bei:  
Katja Stahnke, Tel 0521.132105