



# Kursplan Studiosport

Für alle Indoorkurse gilt die 3G-Regel

gültig ab dem 06.09.2021



Kurs	Uhrzeit	Raum	ÜL	
<b>Montag</b>				
Body Toning	9:00-9:50	Studio Ost	Annemarieke/Anja	
Fit in die Woche	10:00-10:50	Studio Ost	Annemarieke/Anja	
Pilates	11:00-10:50	Studio Ost	Melanie	
Body Toning	17:00-17:50	Studio Ost	Eva	
Rückenpower	18:00-18:50	Studio Ost	Sandra	
Spinning	18:45-19:35	Ratingen Mitte	Carmen	
Step	19:00-19:50	Studio Ost	Anne	6.9. & 13.9. Turnhalle
Spinning	19:45-20:35	Ratingen Mitte	Achim	
Body Toning	20:00-20:50	Studio Ost	Anne	6.9. & 13.9. Sparkassenarena
<b>Dienstag</b>				
Fitnessgymnastik	10:00-10:50	Studio Ost	Monika A.	
Fitnessgymnastik + Sensofit	17:00-17:50	Studio Ost	Marlis	
Körperkult	18:00-18:50	Studio Ost	Tanja	
Barré Concept	19:00-19:50	Studio Ost	Tanja	
Slingtraining	20:00-20:50	Studio Ost	Nick	Start ab 21.09.
<b>Mittwoch</b>				
Faszienyoga	8:00-8:50	Studio Ost	Anna	
Body Toning	9:00-9:50	Studio Ost	Anna	
Fitnessgymnastik	10:00-10:50	Studio Ost	Annemarieke	
Dance Gym	11:00-11:50	Studio Ost	Annemarieke	
Rückenpower	17:00-17:50	Studio Ost	Eva	
Spinning	18:00-18:50	Ratingen Mitte	Uli	
Body Toning	18:00-18:50	Studio Ost	Helen	
Beweglichkeitstraining	19:00-19:50	Studio Ost	Anja S.	
Yogafitness	20:00-20:50	Studio Ost	Anja S.	

Kurs	Uhrzeit	Raum	ÜL	
<b>Donnerstag</b>				
Wirbelsäulengymnastik	9:00-9:50	Studio Ost	Anna	
Bauch-Beine-Po	10:00-10:50	Studio Ost	Anna	
Alltagstrainingsprogramm	11:00-11:50	Studio Ost	Larissa	Start ab 08.10.
Hula Hoop Fitness	18:00-18:50	Studio Ost	Saskia R.	Start ab 23.09.
Rückenpower	19:00-19:50	Studio Ost	Steffi	
Slingtraining	20:00-20:50	Studio Ost	Nick	Start ab 23.09.
<b>Freitag</b>				
Morning Yoga	8:00-8:50	Studio Ost	Alex	
Body-Toning + Fitball	9:00-9:50	Studio Ost	Sandra	
Körperkult	10:00-10:50	Studio Ost	Tanja	
Pilates	11:00-11:50	Studio Ost	Tanja/Anja	
Spinning	17:00-17:50	Ratingen Mitte	Olaf	
<b>Samstag</b>				
Yoga-Fitness	9:30-10:20	Studio Ost	Sandra	
Latino Dance	11:30-12:40	Studio Ost	Nelly	
<b>Sonntag</b>				
Spinning	10:15-11:05	Ratingen Mitte	Carmen	

**Anmeldung bzw. Kursplatzreservierung  
über Sportmeo erforderlich.**

**Kursteilnahme nur mit Mitgliedschaft im Fitnessstudio möglich**