



KURSPLAN KILLER SPORTS OBER-RAMSTADT ab 15. Mai 2026

- Die Teilnehmerzahl ist begrenzt und abhängig von der Raumgröße. Deshalb ist für jeden Kurs eine Anmeldung ab 24h vor Kursbeginn über unsere App erbeten. Solltest du doch nicht teilnehmen können, melde dich bitte wieder ab, so dass ein anderes Mitglied deinen Platz nutzen kann.
- Alle Kurse werden 5 Minuten früher vom Trainer beendet, damit genug Zeit zum Lüften bleibt.

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Öffnungszeiten: 08.00-22.00 Uhr	Öffnungszeiten: 08.00-22.00 Uhr	Öffnungszeiten: 08.00-22.00 Uhr	Öffnungszeiten: 08.00-22.00 Uhr	Öffnungszeiten: 08.00-22.00 Uhr	Öffnungszeiten: 10.00-18.00 Uhr	Öffnungszeiten: 10.00-18.00 Uhr
09.00 - 10.00 Workout Uschi H.	10.00 - 11.00 Rücken-Faszien-Osteo-Mix Uschi S.	09.00 - 10.00 Fit in den Morgen Eva	09.30 - 11.00 Hatha Yoga Monika	09.00 - 10.00 Zumba® Manja	WECHSELNDE KURSE siehe APP	10.30 - 11.30 Uhr WORLD JUMPING® Lara
10.00 - 11.00 RückenFit Uschi H.	11.00 - 12.15 Hatha Yoga Uschi S.	10.00 - 11.00 Mobility meets Stretch Eva	18.00 - 19.00 Workout Miriam	10.00 - 10.30 Mobility Manja		11.30 - 13.00 Uhr Workout Nicole K. / Karin
12.30 - 13.30 Reha+ Kathy	17.30 - 18.30 Workout Lara	17.30 - 18.30 WORLD JUMPING® Tina	19.00 - 20.00 Body ART® Miriam	10.30 - 11.30 RückenFit Manja		
18.00 - 18.30 Bauchkiller Nicole K.	18.30 - 20.00* Yoga/Pilates Monika/Melina wechselnd	18.30 - 19.30 JumpBATA Tina		17.00 - 18.00 WORLD JUMPING® Michaela		
18.30 - 19.30 FATBURNER JUMPING Nicole K.		18.30 - 19.30 Cycling Nicole K.		18.00 - 19.00 JUMPING SOFT Michaela		
18.30 - 19.30 Cycling Nicole J.						
19.30 - 20.30 Workout Nicole K.						

* Formate wechseln wöchentlich. Siehe App.

** findet alle 2 Wochen (jeweils in den geraden Wochen) statt. Siehe App.