KURSPLAN

Fitness First

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
09:15 Aerobic & Burn 60 min Kursraum	09:15 BodyStyling 60 min Kursraum	09:05 Pilates 60 min Kursraum	09:00 TRX Advanced 30 min Kursraum	09:15 BBP 45 min Kursraum	10:30 LM BodyPump® 60 min Kursraum	09:15 BodyFit H.I.I.T. 60 min Kursraum
10:20 RückenFit 60 min Kursraum	10:20 Yoga Variation 60 min Kursraum	10:10 BodyStyling 60 min Kursraum	09:35 TRX GetStarted 30 min Kursraum	10:05 RückenFit 60 min Kursraum	11:40 Core X-press 30 min Kursraum	10:30 LM BodyPump® 60 min Kursraum
15:30 RehaSport 45 min Kursraum	15:00 RehaSport 45 min Kursraum	16:30 RückenFit 60 min Kursraum	10:15 Pilates 55 min Kursraum	11:15 RehaSport 45 min Kursraum	12:15 HIIT 30 min Kursraum	11:45 RückenFit 60 min Kursraum
16:30 RehaSport 45 min Kursraum	15:50 RehaSport 45 min Kursraum	17:45 LM BodyCombat® 60 min Kursraum	11:15 RehaSport 45 min Kursraum	16:00 LM BodyPump® 60 min Kursraum	13:30 RehaSport 45 min Kursraum	13:00 Yoga Variation 60 min Kursraum
17:45 LM BodyPump® 60 min Kursraum	17:00 BodyStyling 55 min Kursraum	18:55 LM BodyPump® 60 min Kursraum	17:00 BodyStyling 55 min Kursraum	17:10 Jumping Fitness 60 min Kursraum	14:30 RehaSport 45 min Kursraum	14:05 MyMeditation 30 min Kursraum
18:55 LM BodyCombat® 60 min Kursraum	18:00 Zumba® 60 min Kursraum	20:00 LM BodyPump® 60 min Kursraum	18:00 BodyFit H.I.I.T. 60 min Kursraum	18:20 Zumba® 60 min Kursraum		
20:00 Yoga Variation 60 min Kursraum	19:05 HIIT 45 min Kursraum		19:05 LM BodyBalance® 60 min Kursraum	19:30 BoxCamp 60 min Kursraum		
21:05 MyMeditation 30 min Kursraum	19:55 LM BodyBalance® 60 min Kursraum					

Öffnungszeiten

Mo-Fr: **08-23 und 07-22 Uhr**

Sa: **10-18 Uhr**

So: **09-20 Uhr**