

UNSERE KURSE IM SPORTSTUDIO V8

MONTAG

8:00	RÜCKEN- GESUNDPLUS (1. UG)	  
9:00	PILATES (GYM 1)	  
17:00	FLEXX Muskel- längentraining (GYM 1)	 
17:30	HIIT (2. UG) ★	  
18:00	ZUMBA (GYM 1)	
18:30	HIIT (2. UG) ★★	  
19:00	IRON POWER (GYM 1)	 
19:00	BODY ART (GYM 2)	  
20:00	INDOOR CYCLING (GYM 1)	

DIENSTAG

9:00	FIT AB 50 (GYM 1)	  
18:00	PILATES (GYM 1)	  
18:30	TRX & HIIT (2. UG) ★	  
19:00	FATBURN CYCLING (GYM 1) ★	
19:15	HIIT (2. UG) ★★	  
20:00	YOGA (GYM 1)	  
20:00	RÜCKEN- GESUNDPLUS (1. UG)	 

MITTWOCH

9:00	ZUMBA (GYM 1)	
10:00	W-GYM Wirbel- säulengymnastik (GYM 1)	 
17:30	HIIT (2. UG) ★	  
17:30	STRONG by Zumba (GYM 1)	 
17:30	RÜCKEN- GESUNDPLUS (1. UG)	 
18:15	HIIT (2. UG) ★★	  
18:30	INDOOR CYCLING (GYM 1)	
19:00	TRX (GYM 2)	  
19:45	IRON POWER (GYM 1)	 

DONNERSTAG

9:00	FIT AB 50 (GYM 1)	  
10:00	RÜCKEN- GESUNDPLUS (1. UG)	 
10:00	PILATES (GYM 1)	  
17:00	RÜCKEN- GESUNDPLUS (1. UG)	 
17:30	HIIT (2. UG) ★	  
17:30	INDOOR CYCLING (GYM 1)	
18:30	HIIT (2. UG) ★★	  
18:30	ZUMBA (GYM 1)	
19:30	FLEXX Muskel- längentraining (GYM 1)	 

FREITAG

9:00	INDOOR CYCLING (GYM 1)	
10:00	STRONG by Zumba (GYM 1)	 
17:00	HIIT (2. UG) ★	  
17:00	YOGA (GYM 1)	  
18:00	TRX & IRON (GYM 1)	  
18:00	HIIT (2. UG) ★★	  
19:00	INDOOR CYCLING (GYM 1)	

SAMSTAG

14:00	RÜCKEN- GESUNDPLUS (1. UG)	 
SAMSTAGS-SPECIAL! Infos an der Infotafel oder auf Facebook & Instagram.		
SONNTAG		
10:15	POWER CARDIO (GYM 1)	 
14:00	HIIT (2. UG) ★	  

Öffnungszeiten:

MO, MI, FR	07:30 – 22:00
DI, DO	08:00 – 22:00
SA	10:00 – 18:00
SO	10:00 – 16:00

 = AUSDAUER

 = KRAFT

 = BEWEGLICHKEIT

 = ENTSPANNUNG

 = Trainingsmatte mitbringen!

★ = ANFÄNGER ★★ = FORTGESCHRITTENE

Änderung des Kursangebots und der Kurszeiten vorbehalten.
Teilnahme nur mit Voranmeldung.

Rückengesundplus-Kurse
sind nicht im Vertrag
inklusive! 8er Blöcke sind
an der Theke zu erwerben.



ZUR KURS-
ANMELDUNG!