

FITNESS *im* ZIEGELHOF

Kursplan

gültig ab **04.02.2024**

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
9.00-9.45 R2 WirbelsäulenGym		9.00-9.45 R1 GanzKörperTraining		9.00-10.00 Spinn.ing		
9.45-10.30 R2 WirbelsäulenGym			9.00-10.00 R1 Yoga	17.00-17.45 R1 Bodyfit	10:30-11:30 Spinn.ing	10.30-11.15 R2 TRX
	17.15-18.15 R2 Tabata	18.00-19.00 R1 Yoga		17.45-18.30 R1 Yoga		11.30-12.30 Spinn.ing
17.00-18.00 R2 Power Circle	18.00-19.00 R2 Funktional Fitness	18.15-18.45 R2 Bauch Attacke	17.30-18.30 R1 Hula-Hoop für Anfänger	17.30-18.15 R2 TRX		
18.05-19.05 R2 BBP		18.30-19.30 Spinn.ing	18.00-18.45 R2 Bodyfit	18.00-19.00 Spinn.ing Fatburner & Einsteiger		14.00-15.00 R1 TaiChi & Qigong
18.00-19.00 R1 Yoga	19.00-20.00 Spinn.ing	19.00-20.00 R2 Tabata	19.00-19.45 R2 Rückenfit			
18.30-19.30 Spinn.ing		19.00-20.00 R1 Yoga	19.00-20.00 Spinn.ing			

Raum 1: Kursraum im Obergeschoss

Raum 2: Kursraum im Erdgeschoss

Unsere Öffnungszeiten: MO - DO 8.00 - 22.00 Uhr, **FR** 8.00 - 21.00 Uhr, **SA und SO** 10.00 - 18.00 Uhr

Telefon: 0441 -36111700