FITNESS im ZIEGELHOF

Kursplan

gültig ab 13.07.2026

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
09:00 – 09:45 R2 Wirbelsäulengymnastik		**09:00 – 09:45** R1 Ganzkörpertraining		**09:00 – 10:00** Spinn.ing		
09:45 – 10:30 R2 Wirbelsäulengymnastik			**09:30 – 10:30** R1 Yoga		**10:30 – 11:30** Spinn.ing	**10:30 – 11:15** R2 TRX
17:00 – 18:00 R1 TaiChi-Qigong						**11:30 – 12:30** Spinn.ing
17:00 – 18:00 R2 Power Circle				**17:00 – 17:45** R1 Bodyfit		
17:00 – 18:00 Spinn.ing		**17:00 – 17:45** R2 TRX		**17:30 – 18:15** R2 TRX		
18:00 – 19:00 R1 Yoga	**18:00 – 19:00** R2 Functional	**18:00 – 18:45** R2 Bauch Attacke	**18:30 – 19:15** R2 Bodyfit			
18:05 – 19:05 R2 Bauch-Beine-Po	**19:00 – 19:45** R1 Rückenfit	**18:30 – 19:30** Spinn.ing	**19:20 – 20:20** R1 Pilates			
18:30 – 19:30 Spinn.ing	**19:00 – 20:00** Spinn.ing	**18:30 – 20:00** R1 Yoga	**19:00 – 20:00** Spinn.ing	**18:00 – 19:00** Spinn.ing (Einsteiger)		

R 1: Kursraum im Obergeschoss **R 2: Kursraum im Erdgeschoss**

Unsere Öffnungszeiten: Mo – Do 08:00 – 22:00 Uhr, Fr 08:00 – 21:00 Uhr, Sa u. So 10:00 – 18:00 Uhr

fitness-im-ziegelhof@web.de
Telefon: 0441 – 36111700