

KURSPLAN ab 13.10.25

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Sonntag
 9:00 - 9:25 Faszien Training Kathi 1	8:15 - 9:00 REHA Sport nach Vereinbarung / Felix 1	 8:30 - 9:25 bodyART Kathi 1	8:15 - 9:00 REHA Sport nach Vereinbarung / Felix 1	8:30 - 9:15 REHA Sport nach Vereinbarung / Isabel 1	
 9:30 - 10:25 bodyART Kathi 1	 9:30 - 10:25 Vitalis 50+ Angela/Carola 1	 9:30 - 10:25 Rücken Fit Angela 1	 9:30 - 10:25 Pilates Angela 2	9:20 - 10:05 REHA Sport nach Vereinbarung / Isabel 2	
10:30 - 11:15 REHA Sport nach Vereinbarung / Angela 2	9:15 - 10:00 REHA Sport nach Vereinbarung / Felix 2	10:30 - 11:25 Stretching Veronika 2	 9:45 - 10:45 Yoga Boris 1	 9:30 - 10:25 Body Mix Kathi 1	
	10:45 - 11:30 REHA Sport nach Vereinbarung / Angela 1	10:45 - 11:30 REHA Sport nach Vereinbarung / Angela 1	10:45 - 11:30 REHA Sport nach Vereinbarung / Angela 2	10:30 - 11:25 Stretching Veronika 2	 10:00 - 10:25 Bauch Fit Team 1
	17:00 - 17:45 REHA Sport nach Vereinbarung / Isabel 1	16:00 - 16:45 REHA Sport nach Vereinbarung / Angela 1		14:45 Nordic Walking Veronika	 10:30 - 11:25 Sunday Workout Team 1
17:00 - 17:45 REHA Sport nach Vereinbarung / Angela 1	 17:30 - 18:25 Body Mix Nicole 2	NEU  17:00 - 17:55 Muscle Power Celina 1	16:30 - 17:15 REHA Sport nach Vereinbarung / Isabel 1		
 17:30 - 18:25 Rücken Fit Julia 2	18:00 - 18:55 Bungee Lisa / Franziska 1	 17:00 - 17:55 Yoga Janine 2	 17:30 - 18:25 Muscle Power Julia 1		
 18:00 - 18:55 Muscle Power Celina 1	18:30 - 19:15 REHA Sport nach Vereinbarung / Isabel 2	 18:00 - 18:55 Spin Bike Celina 1	 17:30 - 18:25 Dance Maribel 2	17:30 - 18:25 Bungee Lisa / Franziska 1	
 18:30 - 19:25 Bauch Beine Po Julia 2	 19:00 - 19:55 deepWORK Kathi 1	 18:00 - 18:55 Bauch Beine Po Linda 2	 18:30 - 18:55 Bauch Fit Kathi 2		
 19:00 - 19:55 Spin Bike Celina 1	 20:00 - 20:55 Pilates Kathi 1	 19:00 - 19:45 five Gym Celina 2	 18:30 - 19:25 Spin Bike Denise 1		
 19:30 - 20:25 Yoga Yannik 2	20:00 - 20:55 Stretching Veronika 2	 19:00 - 19:55 TRX Jasmin J. / Katharina 1	 19:00 - 19:55 bodyART Kathi 2		

Anmeldung:

24h vor Kursbeginn, telefonisch
oder über Homepage (simplybook)

- Spin-Bike
- Muscle Power
- TRX
- Bungee
- Kinderbetreuung



Öffnungszeiten

Mo. - Fr. 7:30 - 22:00 Uhr
Sa. So. Feiertag 9:00 - 19:00 Uhr

Sauna + Dampfbad

Mo. - Fr. 9:00 - 21:45 Uhr
Sa. So. Feiertag 9:00 - 18:45 Uhr
Mittwoch Damensauna

Kinderbetreuung 😊

Mo. 17:30 - 20:00 Uhr
Mi. + Do. 17:00 - 20:00 Uhr

Parken kostenlos

In der Tiefgarage ab 18:00 Uhr



- Kurs im Haus

- Online

- Hansefit App  **HANSEFIT**

 Figur & Kraft

 Ausdauer & Fitness

 Gesundheit & Prävention

Gym-Raum 1

Gym-Raum 2