

# Stundenplan ab Oktober 2022

(an Feiertagen bleibt unser Studio geschlossen)

Montag				Dienstag			
Beginn	Ende	Raum	Kurs	Beginn	Ende	Raum	Kurs
9:00	10:00	Indoor	Dance Aerobic	8:30	9:30	Indoor	Wirbelsäule & Faszientraining
10:00	10:30	Indoor	Bauch Pur	9:40	10:40	Indoor	Step Aerobic
17:30	18:15	Indoor	***Jumping Fitness Slow	10:50	11:50	Indoor	***Baby-Mama-Kurs
18:30	19:30	Indoor	XCO Workout	17:30	18:30	Indoor	***FaszienYoga ab 20.09.2022
19:30	20:15	Indoor	***Jumping Fitness	18:00	19:00	Indoor	Bodyforming
19:40	20:40	Indoor	Fatburner Step	19:00	20:00	Indoor	***Cycling
20:30	21:30	Indoor	Langhantel-Training	19:10	20:10	Indoor	Wirbel & Balance meets Pilates
				20:20	21:00	Indoor	Fatkiller
Mittwoch				Donnerstag			
Beginn	Ende	Raum	Kurs	Beginn	Ende	Raum	Kurs
9:00	10:00	Indoor	Fatkiller Step	8:30	9:30	Indoor	Pilates
10:10	11:10	Indoor	Bodystyling	9:40	10:40	Indoor	Cycling
18:00	19:00	Indoor	Yoga Elements	18:00	19:00	Indoor	Yoga Flow
18:00	19:00	Indoor	Step4All	18:45	19:30	Indoor	Cardio meets Tabata
19:10	20:10	Indoor	Zumba Fitness	19:40	21:00	Indoor	Bodystyling
20:15	21:00	Indoor	***Jumping Fitness				
Freitag				Samstag			
Beginn	Ende	Raum	Kurs	Beginn	Ende	Raum	Kurs
8:30	9:30	Indoor	Bauch Beine Po	9:00	10:00	Indoor	Step4All
9:40	10:40	Indoor	Step Aerobic	10:10	11:00	Indoor	Rücken fit + Bauch pur
16:00	17:00	Indoor	Yoga für alle				
17:00	18:00	Indoor	Dance Aerobic (jeden 1. Freitag im Monat)				
18:10	19:10	Indoor	***Hula Hoop (jeden 1. Freitag im Monat)				
Sonntag				Rehasport - Hochstadt im Kursstudio			
Beginn	Ende	Raum	Kurs	Tag	Zeit	Hinweise	
9:30	10:30	Indoor	***Cycling	Dienstag	11:00	Teilnahme nur mit ärztlicher Verordnung und Genehmigung durch den Sozialleistungsträger, persönliches Vorgespräch obligatorisch. Infos bei Elmar Gerner 0157 - 53 67 51 84 www.rehasport-hochstadt.com	
10:40	11:40	Indoor	Sonntags Powerspecial	Dienstag	17:00		
				Mittwoch	8:00		
				Mittwoch	9:15		
				Mittwoch	15:30		
				Mittwoch	16:45		



## Informationen

Mit Beginn der Winterzeit finden die Kurse in unseren Kursräumen statt.

\*\*\*Anmeldung erforderlich über unser Anmeldeportal auf unserer Homepage

Bei JUMPING Fitness Kursen fallen Zusatzkosten an.

Anmeldung für JUMPING Fitness Kurse ausschließlich bei Sophie unter 01728959773 oder direkt im Studio.