

Stundenplan ab Januar 2023

(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 10.01.2023
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	9:30	10:30	Indoor	Cycling
18:00	19:00	Indoor	Yoga Elements	16:20	17:20	Indoor	****Fatburner meets Bodystyling
18:00	19:00	Indoor	Step4All	17:30	18:30	Indoor	****Rückentraining
19:10	20:10	Indoor	Zumba Fitness	18:00	19:00	Indoor	Vinyasa Yoga
20:15	21:00	Indoor	***Jumping Fitness	18:45	19:30	Indoor	Cardio meets Tabata
				19:40	21:00	Indoor	Bodystyling
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	11:10	12:00	Indoor	Functional Flow bis 28.01.2023
17:00	18:00	Indoor	Dance Aerobic (jeden 1. Freitag im Monat)				
18:10	19:10	Indoor	***Hula Hoop (jeden 1. Freitag im Monat)				
19:15	20:15	Indoor	Tanzschule TanzEleganz -externer Kurs				
Sonntag				Rehasport - Hoechst 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-hoechst.com	
10:40	11:40	Indoor	Sonntags Powerspecial	Dienstag	17:00		
				Mittwoch	8:00		
				Mittwoch	9:00		
				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 und Faszienyoga fallen Zusatzkosten an.

Anmeldungen für JUMPING Fitness Kurse ,Baby-Mama-Kurse sowie unseren Faszienyoga-Kurs erfolgen ausschließlich über Sophie telefonisch unter 01728959773 oder direkt im

**** Anmeldung erforderlich und nur für Kunden die dieses Kursformat buchen (5x vom 19.01. - 16.02 für 60 Euro)