

# KURSPROGRAMM FitCard\*

Änderungen möglich. [TAGESAKTUELLES KURSPROGRAMM](#)

NOCH KEINE FITCARD?  
HOL SIE DIR HIER



MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
17.00 - 18.00 Uhr INDOORCYCLING	16.00 - 17.00 Uhr INDOORCYCLING	16.00 - 17.00 Uhr ZUMBA®	16.00 - 17.00 Uhr INDOORCYCLING	7.30 - 8.30 Uhr INDOORCYCLING	10.00 - 11.00 Uhr LES MILLS BODYBALANCE®	10.00 - 11.00 Uhr BANDIXX
17.00 - 18.00 Uhr FUNCTIONAL CIRCUIT-TRAINING	16.00 - 17.00 Uhr LES MILLS BODYCOMBAT®	17.00 - 18.00 Uhr LES MILLS BODYCOMBAT®	17.00 - 18.00 Uhr FUNCTIONAL SLINGTRAINING	16.00 - 17.00 Uhr INDOORCYCLING	10.30 - 11.30 Uhr INDOORCYCLING	11.00 - 12.00 Uhr FUNCTIONAL FITNESS WORKOUT
17.30 - 19.00 Uhr CALISTHENICS	17.00 - 18.00 Uhr BANDIXX	17.30 - 18.30 Uhr INDOORCYCLING	17.30 - 19.00 Uhr FITNESS BASIC	16.00 - 17.00 Uhr LES MILLS BODYPUMP HEAVY® !	11.00 - 12.00 Uhr ZUMBA®	11.15 - 12.15 Uhr INDOORCYCLING
18.00 - 19.00 Uhr ZUMBA®	17.00 - 18.00 Uhr FITNESS BODYROBICS	17.30 - 19.00 Uhr FITNESS PEPIMUF	18.00 - 19.00 Uhr INDOORCYCLING	16.15 - 17.15 Uhr FITNESS BODYWEIGHT	11.30 - 12.30 Uhr INDOORCYCLING	12.15 - 13.15 Uhr INDOORCYCLING
18.00 - 19.00 Uhr INDOORCYCLING	17.00 - 18.00 Uhr INDOORCYCLING	18.00 - 19.00 Uhr KORCE®	18.00 - 19.00 Uhr BANDIXX	17.00 - 18.00 Uhr LES MILLS BODYBALANCE®	12.30 - 14.00 Uhr FITNESS PEPIMUF ODER PEPZU	16.00 - 17.00 Uhr ZUMBA®
19.00 - 20.00 Uhr FUNCTIONAL LANGHANTEL WORKOUT	18.00 - 19.00 Uhr FITNESS BAUCH BEINE PO	18.00 - 19.00 Uhr ZUMBA®	18.00 - 19.00 Uhr FUNCTIONAL LANGHANTEL WORKOUT	17.15 - 18.15 Uhr ZUMBA®		17.00 - 18.00 Uhr FUNCTIONAL CIRCUIT-TRAINING
19.00 - 20.00 Uhr INDOORCYCLING	18.00 - 19.00 Uhr FUNCTIONAL MOBILITY STRENGTH & MOTION 	18.45 - 19.45 Uhr INDOORCYCLING	19.00 - 20.00 Uhr INDOORCYCLING	18.00 - 19.00 Uhr FUNCTIONAL BATTLE ROPE WORKOUT		18.00 - 19.00 Uhr FUNCTIONAL BODYPERFORMANCE
20.00 - 20.30 Uhr FITNESS BAUCH X-PRESS	19.00 - 20.00 Uhr ZUMBA®	19.00 - 20.00 Uhr HOT IRON®	19.00 - 20.00 Uhr ZUMBA®	18.15 - 19.15 Uhr STRONG NATION®		
	19.00 - 20.00 Uhr LES MILLS BODYBALANCE®	20.00 - 21.00 Uhr FITNESS BODYWORKOUT	19.00 - 19.30 Uhr LES MILLS GRIT STRENGTH®	18.30 - 19.30 Uhr INDOORCYCLING		
	20.00 - 21.00 Uhr FUNCTIONAL HIIT FATBURNER		19.45 - 20.45 Uhr LES MILLS GRIT CARDIO®			
	20.30 - 21.30 Uhr INDOORCYCLING		20.15 - 21.15 Uhr ZUMBA®			
	21.00 - 22.00 Uhr FUNCTIONAL MOBILITY STRENGTH & STRETCHING					

## KURS ANMELDUNG



NEU

Ab 24 Stunden  
vorher für alle  
Kurse!

## LEGENDE

-  Nur für kurze Zeit!
-  OUTDOOR
-  MHH Turnhalle
-  SportCAMPUS Am Moritzwinkel

## STANDORTE

