

# KURSPLAN

# ab 01.04.2024

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Sonntag
 9:00 - 9:25 <b>Faszien Training</b> Kathi 1		 8:30 - 9:25 <b>bodyART</b> Kathi 1		8:30 - 9:15 <b>REHA Sport</b> nach Vereinbarung / Isabel 1	
 9:30 - 10:25 <b>bodyART</b> Kathi 1	 9:30 - 10:25 <b>Vitalis 50+</b> Angela/Carola 1	 9:30 - 10:25 <b>Rücken Fit</b> Angela 1	 9:30 - 10:25 <b>Pilates</b> Angela 2	 9:30 - 10:25 <b>Body Mix</b> Kathi 2	
10:30 - 11:15 <b>REHA Sport</b> nach Vereinbarung / Angela 2	10:30 - 11:15 <b>REHA Sport</b> nach Vereinbarung / Angela 1	10:30 - 11:25 <b>Stretching</b> Veronika 2	 9:45 - 11:00 <b>Yoga</b> Boris 1	10:30 - 11:25 <b>Stretching</b> Veronika 2	 10:00 - 10:25 <b>Bauch Fit</b> Team 1
		10:45 - 11:30 <b>REHA Sport</b> nach Vereinbarung / Angela 1		9:20 - 10:25 <b>REHA Sport</b> nach Vereinbarung / Isabel 1	 10:30 - 11:25 <b>Sunday Workout</b> Team 1
17:00 - 17:45 <b>REHA Sport</b> nach Vereinbarung / Angela 1		17:00 - 17:45 <b>REHA Sport</b> nach Vereinbarung / Angela 1	16:30 - 17:15 <b>REHA Sport</b> nach Vereinbarung / Isabel 1	15:00 <b>Nordic Walking</b> Veronika	
 17:30 - 18:25 <b>Rücken Fit</b> Julia 2	 17:30 - 18:25 <b>Body Mix</b> Nicole 2	 17:00 - 17:55 <b>Yoga</b> Janine 2	17:30 - 18:25 <b>Muscle Power</b> Julia 1		
18:00 - 18:55 <b>Muscle Power</b> Lukas 1	18:00 - 18:55 <b>Step + More</b> Linda 1	18:00 - 18:55 <b>Spin Bike</b> Denise 1	18:00 - 18:55 <b>Dance</b> Maribel 2		
 18:30 - 19:25 <b>Bauch Beine Po</b> Julia 2	 19:00 - 19:55 <b>deepWORK</b> Kathi 1	 18:00 - 18:55 <b>Bauch Beine Po</b> Janine 2	 18:30 - 18:55 <b>Bauch Fit</b> Kathi 1		
19:00 - 19:55 <b>Spin Bike</b> Peter 1	 20:00 - 20:55 <b>Pilates</b> Kathi 1	 19:00 - 19:40 <b>five Gym</b> Denise 2	 19:00 - 19:55 <b>bodyART</b> Kathi 1		
19:30 - 20:25 <b>Yoga</b> Janine 2	20:00 - 20:55 <b>Stretching</b> Veronika 2	19:00 - 19:40 <b>TRX</b> Julie 1			

**Anmeldung:** Spin-Bike und TRX  
24h vor Kursbeginn, telefonisch  
oder über [cityfitness.simplybook.it](https://www.cityfitness.simplybook.it)



## Öffnungszeiten

Mo. - Fr. 8:00 - 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. + Mi. 17:00 - 19:30 Uhr

## Parken

Auch in der Tiefgarage ab 18:00 Uhr kostenlos.



- Kurs im Haus
- Online
- Hansefit App  HANSEFIT

-  Figur & Kraft
-  Ausdauer & Fitness
-  Gesundheit & Prävention

Gym-Raum 1  
Gym-Raum 2