

# KURSPLAN JANUAR 2024



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
07-22 <b>OpenWorkout</b> freie Kursraumnutzung	07-22 <b>OpenWorkout</b> freie Kursraumnutzung	07-22 <b>OpenWorkout</b> freie Kursraumnutzung	07-22 <b>OpenWorkout</b> freie Kursraumnutzung	07-22 <b>OpenWorkout</b> freie Kursraumnutzung	10-17 <b>OpenWorkout</b> freie Kursraumnutzung	10-17 <b>OpenWorkout</b> freie Kursraumnutzung
10:00 <b>RückenFit</b> 50 min Kursraum		11:00 <b>Yoga</b> 60 min Kursraum <small>ab 08.01.</small>		10:00 <b>RückenFit</b> 50 min Kursraum		
	16:00 <b>PowerCore</b> 20 min Freestyle Fläche					
	17:00 <b>BodyStyling</b> 60 min Kursraum		17:00 <b>BodyFit H.I.I.T.</b> 60 min Kursraum	17:00 <b>Yoga</b> 60 min Kursraum <small>ab 08.01.</small>		
18:00 <b>Zumba®</b> 60 min Kursraum	18:00 <b>Mobility &amp; Relax</b> 60 min Kursraum	18:00 <b>Zumba®</b> 60 min Kursraum	18:00 <b>Mobility &amp; Relax</b> 60 min Kursraum	18:00 <b>Mbve It</b> 30 min freestyle Fläche		
19:00 <b>Bauch, Beine, Po</b> 60 min Kursraum		19:00 <b>StepAerobic</b> 60 min Kursraum <small>ab 24.01.</small>				
<b>How To Workshop</b> auf Anfrage	<b>How To Workshop</b> auf Anfrage	<b>How To Workshop</b> auf Anfrage	<b>How To Workshop</b> auf Anfrage	<b>How To Workshop</b> auf Anfrage	<b>How To Workshop</b> auf Anfrage	<b>How To Workshop</b> auf Anfrage

## Öffnungszeiten

Mo-Fr: 06:30-22 Uhr

Sa: 10-17 Uhr

So: 10-17 Uhr

**Alle Kurse ab sofort über die Fitness First App buchbar**