


Kursplan

| Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag | Samstag | Sonntag |
|--|--|---|---|-------------------------------------|--|-----------------------------------|
| | | 09.30-10.30 Uhr Spinning ❤️ | | | | 10.00-11.00 Uhr Zumba ❤️ |
| | 10.00-11.00 Uhr Rücken & Figur 🧘 | 10.30-11.30 Uhr WSG 🧘 | | 10.00-11.00 Uhr Pilates ☯️ | 11.30-12.30 Uhr FitBo/Piloxing ❤️ | 11.15-12.15 Uhr Spinning ❤️ |
| 17.00-18.00 Uhr WSG 🧘 | | | | | 12.30-13.30 Uhr Bodystyling 🧘 | 12.30-13.30 Uhr WSG 🧘 |
| 18.00-19.00 Uhr Bodystyling 🧘 | | | 17.00-18.00 Uhr Faszien & Stretch ☯️ | 16.15-17.15 Uhr Spinning ❤️ | | |
| 18.00-19.00 Uhr Pilates ☯️ | | 17.40-18.30 Uhr TABATA ❤️ | 18.00-19.00 Uhr Power Workout 🧘 | 17.30-18.30 Uhr Hot Iron 🧘 | <p>Öffnungszeiten Mo., Mi. + Fr.: 08.00-22.00 Uhr Di. + Do. : 09.00-22.00 Uhr Sa.: 10.00-18.00 Uhr So.: 09.30-18.00 Uhr</p>  <p>Leibnizstr. 52, 30853 Langenhagen</p> <p>Tel.: 0511 7633232</p> | |
| 18.30-19.45 Uhr Functional Training Outdoor | | 18.00-19.00 Uhr Spinning ❤️ | 19.00-20.00 Uhr Step 1-2 ❤️ | 18.30-19.30 Uhr Power Yoga ☯️ | | |
| 19.00- 19.30 Uhr Bauch 🧘 | 18.00-19.00 Uhr Hatha Yoga ☯️ | 18.30-19.45 Uhr Functional Training Outdoor | | 19.30-20.30 Uhr Zumba ❤️ | | |
| 19.00-20.00 Uhr Spinning ❤️ | 19.00-20.00 Uhr Zumba ❤️ | 19.00-20.00 Uhr Full Body Workout 🧘 | | | | |
| | 20.00-21.00 Uhr Hot Iron 🧘 | 20.00-21.00 Uhr Pilates ☯️ | | | | |
| Die Anmeldung ist lediglich für Spinning-Kurse erforderlich und erfolgt über die MySports-App oder telefonisch! | | | <div style="display: flex; flex-direction: column; gap: 10px;"> <div> Kursraum</div> <div> Sporthalle</div> <div> Outdoor</div> </div> | | | |
| <div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> 🧘 = Kraft ❤️ = Cardio ☯️ = Body & Mind </div> | | | | | | |