


# 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 🧠	10.40-11.30 Uhr WSG 🧠		10.00-11.00 Uhr Pilates ☯	11.30-12.30 Uhr FitBo ♥	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 BodyGrip 🧠	<p><b>Öffnungszeiten</b>            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 BodyGrip 🧠	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><span style="display: inline-block; width: 15px; height: 15px; background-color: #1a3d54; border: 1px solid black;"></span> Kursraum</div> <div><span style="display: inline-block; width: 15px; height: 15px; background-color: #8eb4e3; border: 1px solid black;"></span> Sporthalle</div> <div><span style="display: inline-block; width: 15px; height: 15px; background-color: #a2d4d9; border: 1px solid black;"></span> Outdoor</div> </div>			
<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> <span>🧠 = Kraft</span> <span>♥ = Cardio</span> <span>☯ = Body &amp; Mind</span> </div>						