


Kursplan (gültig ab 01.01.2026)

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 🧠	10.40-11.40 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 ☯		17.30-18.15 Uhr Strength & Soul 🧠☯	18.00-19.00 Uhr Power Workout 🧠	17.30-18.30 Uhr BodyGrip/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 Fatburner ♥	18.30-19.30 Uhr Power Yoga ☯				
Neu 19.00- 20.00 Uhr Spinning ♥	18.00-19.00 Uhr Hatha Yoga ☯	18.30-19.45 Uhr Functional Training Outdoor		19.30-20.30 Uhr Dance Fit ♥				
19.00- 19.30 Uhr Bauch 🧠	19.00-20.00 Uhr Zumba ♥	19.00-20.00 Uhr Full Body Workout 🧠						
Neu 20.00-21.00 Uhr Hot Iron 🧠	Neu 20.00-21.00 Uhr FitBo ♥	20.00-21.00 Uhr Pilates ☯	<ul style="list-style-type: none"> ■ Kursraum ■ Sporthalle ■ Outdoor 					
Eine Anmeldung ist lediglich für Spinning-Kurse erforderlich und erfolgt über die MySports-App oder telefonisch!								
<ul style="list-style-type: none"> 🧠 = Kraft ♥ = Cardio ☯ = Body & Mind 								