


# Kursplan (gültig ab 15.04.2026)

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag		
<b>Neu</b> 07.00-08.00 Uhr Power Morning Yoga ☯		<b>Neu</b> 07.00-08.00 Uhr Fit For Work 🧠		<b>Neu</b> 07.00-08.00 Uhr Spinning ❤️	<b>Neu</b> 10.00-11.30 Uhr Hatha Yoga ☯	10.00-11.00 Uhr Zumba ❤️		
	10.00-11.00 Uhr Rücken & Figur 🧠	09.30-10.30 Uhr Spinning ❤️		10.00-11.00 Uhr Pilates ☯	11.30-12.30 Uhr FitBo ❤️	11.15-12.15 Uhr Spinning ❤️		
17.00-18.00 Uhr WSG 🧠		10.40-11.40 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><b>Öffnungszeiten</b>                      Mo., Mi. + Fr.: 06:00-22:00 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                      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 ☯				
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 🧠						
20.00-21.00 Uhr Hot Iron 🧠	20.00-21.00 Uhr FitBo ❤️	20.00-21.00 Uhr Pilates ☯						
Eine 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: #003366; border: 1px solid #003366;"></span> Kursraum</div> <div><span style="display: inline-block; width: 15px; height: 15px; background-color: #6699CC; border: 1px solid #6699CC;"></span> Sporthalle</div> <div><span style="display: inline-block; width: 15px; height: 15px; background-color: #99CCFF; border: 1px solid #99CCFF;"></span> Outdoor</div> </div>					
<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <span>🧠 = Kraft</span> <span>❤️ = Cardio</span> <span>☯ = Body &amp; Mind</span> </div>								