Kursplan (gültig ab 15.07.2026)

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
						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**		
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!

Kursraum

Sporthalle

Outdoor

= Kraft = Cardio = Body & Mind

Öffnungszeiten

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

LIFETIME SPORTS & HEALTH

Leibnizstr. 52, 30853 Langenhagen

Tel.: 0511 7633232

Kursplan (gültig ab 15.07.2026)

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
						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**		
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!

Kursraum

Sporthalle

Outdoor

= Kraft = Cardio = Body & Mind

Öffnungszeiten

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

LIFETIME SPORTS & HEALTH

Leibnizstr. 52, 30853 Langenhagen

Tel.: 0511 7633232