KURSPROGRAMM

Vormittag



Gültig ab 01.01.2022

06:15-06:45 Uhr FUNCTIONAL Michael ●	0						
FUNCTIONAL Michael BODY TOTAL & FLEXX REHASPORT Silke BAUCH-BEINE-PO Anja BASIC STEP Silke BASIC STEP SILKEL-FIT REHASPORT Ute BASIC STEP SILKEL-FIT REHASPORT UTE SILVE SILKEL-FIT REHASPORT UTE SILVE	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAC
BAUCH-BEINE-PO Anja BAUCH-BEI		FUNCTIONAL		REHASPORT			09:15-09:45 Uhr FUNCTIONAL Michael ••
RKEL-FIT ichael BASIC STEP Silke FUNCTIONAL Laura Laura REHASPORT Ute PLATES Silke Silke 10:00-11:00 Uhr REHASPORT Ute 10:45-11:30 Uhr REHASPORT Ute 10:30-11:30 Uhr Nicole NEU! NEU! 11:00-11:45 UHAPPY DANCE	ODY TOTAL & FLEXX	REHASPORT	FLEXX-WSG Michaela	BAUCH-BEINE-PO	WSG		09:45-10:15 Uhr BAUCHKILLER Michael
PILATES Silke Vute REHASPORT Ute NEU! YOGA Nicole NEU! 11:00-11:45 U HAPPY DANC	IRKEL-FIT	BASIC STEP	FUNCTIONAL	ZIRKEL-FIT	REHASPORT	FLEXX-WSG	
HAPPY DANCE		PILATES	REHASPORT			YOGA Nicole •	
			1				11:00-11:45 Uhr HAPPY DANCE WORKOUT
Voraus) über die eFit App oder telefonisch (06163 4252) ein Platz reserviert werden, außer bei Zirkel Fit. Anna-Lou Anna-Lou Alle 14 Tage	(06163 4252) ein Pla außer bei Zirkel Fit.	atz reserviert werden,					
Dit per Mail oder an der Theke	Du per Mail oder ar	n der Theke.				P	11:45-12:15 Uhr BOOTY WORKOU





KURSRAUM 1 KURSRAUM 2 FUNCTIONAL AREA / TRAININGFLÄCHE REHASPORT

Anna-Lou • Alle 14 Tage

KURSPROGRAMM

Nachmittag / Abend

19:45-20:45 Uhr

FULL BODY

WORKOUT

Katja • • A1



Gültig ab 01.01.2022

SONNTAG

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
16:15-17:00 Uhr	17:00-18:00 Uhr	17:00-18:00 Uhr	16:30-17:15 Uhr	17:00-17.45 Uhr
REHASPORT	HATHA YOGA	PILATES	REHASPORT	BASIC STEP
Ute	Denise •	Silke	Denise	Laura 🔵
17:15-18:00 Uhr	18:00-19:00 Uhr	17:30-18:00 Uhr	18:00-19.00 Uhr	17:30-18.00 Uhr
REHASPORT	ZUMBA ®	FUNCTIONAL	WSG	TABATA
Ute	Sebastian •	Michael ••	Denise •	Michael •
18:00-19:00 Uhr	18:15-19:00 Uhr	18:00-19:00 Uhr	18:30-19:00 Uhr	18:00-19.00 Uhr
MUSCLE WORKOUT	BAUCH-BEINE-PO	FETTKILLER WORKOUT	FUNCTIONAL	WSG
Michael •	Denise •	Alicia 🔸	Nikola •	Laura 🔍
			NEUE ZEIT!	
18:00-19:00 Uhr	19:00-20:00 Uhr	18:00-19:00 Uhr	19:00-20:00 Uhr	18:00-19:00 Uhr
CYCLING	FIT BOXEN	CYCLING	FULL BODY	CYCLING
Mischa •	Anna-Lou • B1	Jörg •	WORKOUT	Mischa 🛑
	NEUE ZEIT!	NEU!	Anna-Lou 🗪 A2	
	NEOL ZEIT:		NEUE ZEIT!	
19:15-20:15 Uhr	20:00-20:30 Uhr	19:00-19:30 Uhr	20:00-20:45 Uhr	19:00-20:00 Uhr
CYCLING	BAUCHKILLER	CORE 3D	REHASPORT	FIT BOXEN
Mischa 🛑	Michael ••	Alicia 🔍	Denise	Katja 🕶 B2
		NEU!		NEUE ZEIT!
		PART OF STREET		
19:00-19.45 Uhr	20:00-20:30 Uhr			
WSG		BAUCHKILLER +		
Laura •		STRETCHING		
		Katja 🌘		
		NEUE ZEIT!		



= Alle / Beginner

SAMSTAG

= Mittelstufe

= Fortgeschrittene

A = Es kann pro Woche nur ein A-Kurs besucht werden, entweder A1 oder A2

B = Es kann pro Woche nur ein B-Kurs besucht werden, entweder B1 oder B2

KURSRAUM 1 KURSRAUM 2 FUNCTIONAL AERA / TRAININGSFLÄCHE REHASPORT

Öffnungszeiten Studio:

 Mo, Mi & Fr:
 08.00 - 22.00 Uhr

 Di & Do:
 06.00 - 22.00 Uhr

 Sa:
 09.00 - 18.00 Uhr

 So & Feiertag:
 09.00 - 18.00 Uhr

Die Öffnungszeiten gelten vorerst bis zum 30.04.2022.

Öffnungszeiten Sauna:

 Mo, Mi & Fr:
 17.00 - 21.45 Uhr

 Di & Do:
 09.30 - 21.45 Uhr

 Sa:
 14.00 - 17.45 Uhr

 So & Feiertag:
 09.00 - 17.45 Uhr

In der Wintersaison sonntags bis 17.45 Uhr!