


KURSPROGRAMM



Gültig ab 01.01.2022

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
	06:15-06:45 Uhr FUNCTIONAL Michael ●●				10:30-11:30 Uhr FLEXX-WSG Denise ●	09:15-09:45 Uhr FUNCTIONAL Michael ●●
9:30-10:30 Uhr BODY TOTAL & FLEXX Laura ●	09:00-10:00 Uhr BASIC STEP Silke ●	9:30-10:30 Uhr FLEXX-WSG Michaela ● NEU!	09:30-10:30 Uhr BAUCH-BEINE-PO Anja ●	9:30-10:30 Uhr WSG Silke ●	14:00-15:00 Uhr YOGA Nicole ● NEU!	09:45-10:15 Uhr BAUCHKILLER Michael ●●
9:30-10:10 Uhr ZIRKEL-FIT Michael ●	10:00-11:00 Uhr PILATES Silke ●	10:00-10:30 Uhr FUNCTIONAL Laura ●	9:30-10:15 Uhr ZIRKEL-FIT Reiner ●	17:00-17.45 Uhr BASIC STEP Laura ●	 <p>● = Alle / Beginner ● = Mittelstufe ● = Fortgeschrittene</p> <p>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</p>	10:00-11:00 Uhr ZUMBA ® Sebastian ●
18:00-19:00 Uhr MUSCLE WORKOUT Michael ●	17:00-18:00 Uhr HATHA YOGA Denise ●	17:00-18:00 Uhr PILATES Silke ●	18:00-19:00 Uhr WSG Denise ●	17:30-18.00 Uhr TABATA Michael ●		10:30-11:30 Uhr CYCLING Mischa ●●
18:00-19:00 Uhr CYCLING Mischa ●	18:00-19:00 Uhr ZUMBA ® Sebastian ●	17:30-18:00 Uhr FUNCTIONAL Michael ●●	18:30-19:00 Uhr FUNCTIONAL Nikola ● NEUE ZEIT!	18:00-19:00 Uhr WSG Laura ●		11:00-11:45 Uhr HAPPY DANCE WORKOUT Anna-Lou ● Alle 14 Tage
19:15-20:15 Uhr CYCLING Mischa ●	18:15-19:00 Uhr BAUCH-BEINE-PO Denise ●	18:00-19:00 Uhr FETTKILLER WORKOUT Alicia ●	19:00-20:00 Uhr FULL BODY WORKOUT Anna-Lou ●● A2 NEUE ZEIT!	18:00-19:00 Uhr CYCLING Mischa ●		11:45-12:15 Uhr BOOTY WORKOUT Anna-Lou ● Alle 14 Tage
19:00-19.45 Uhr WSG Laura ●	19:00-20:00 Uhr FIT BOXEN Anna-Lou ●● B1 NEUE ZEIT!	18:00-19:00 Uhr CYCLING Jörg ● NEU!		19:00-20:00 Uhr FIT BOXEN Katja ●● B2 NEUE ZEIT!		
19:45-20:45 Uhr FULL BODY WORKOUT Katja ●● A1	20:00-20:30 Uhr BAUCHKILLER Michael ●●	19:00-19:30 Uhr CORE 3D Alicia ● NEU!		20:00-20:30 Uhr BAUCHKILLER + STRETCHING Katja ● NEUE ZEIT!		

RÜCKEN & GELENKE
KÖRPER & GEIST
KRAFT & WORKOUT
DANCE & CARDIO

Für jeden Kurs muss zuvor (max. 10 Tage im Voraus) über die eFit App oder telefonisch (06163 4252) ein Platz reserviert werden, außer bei Zirkel Fit.
Deine Zugangsdaten für die eFit App erhältst Du per Mail oder an der Theke.
Die Studio-Kennung lautet: FGZ-Hoechst

PlayStore für Android App Store für iPhone



Hier noch ein QR-Code mit Link zu unserem Erklär-Video „Wie reserviere ich mir über die eFit App einen Platz im Kurs?“



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!