


KURSPROGRAMM



Gültig ab 13.06.2022

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 ●	09:30-10:30 Uhr BAUCH-BEINE-PO Anja ●	9:30-10:30 Uhr WSG Silke ●	14:00-15:00 Uhr YOGA Nicole ●	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 ●		10:30-11:00 Uhr FUNCTIONAL Michael ●●!
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 ●!		10:00-11:00 Uhr ZUMBA® Sebastian ●
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 ●!	18:00-19.00 Uhr WSG Laura ●		10:30-11:30 Uhr CYCLING Mischa ●●! 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 ●●	18:00-19:00 Uhr CYCLING Mischa ●!		
19:00-19.45 Uhr WSG Laura ●	19:00-20:00 Uhr FIT BOXEN Anna-Lou ●●	18:00-19:00 Uhr CYCLING Jörg ●!		19:00-20:00 Uhr FIT BOXEN Katja ●●		
19:45-20:45 Uhr FULL BODY WORKOUT Katja ●●	20:00-20:30 Uhr BAUCHKILLER Michael ●●	19:00-19:30 Uhr CORE 3D Alicia ●		20:00-20:30 Uhr BAUCHKILLER + STRETCHING Katja ●		

- = Alle / Beginner
- = Mittelstufe
- = Fortgeschrittene
- ! = Platz reservieren

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 – 16.00 Uhr

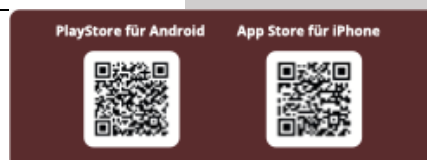
Die Öffnungszeiten gelten vorerst bis zum 30.09.2022.

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 – 15.45 Uhr

In der Wintersaison sonntags bis 17.45 Uhr!

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

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



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