

# KURSPROGRAMM



Gültig ab 15.08.2022

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
	06:15-06:45 Uhr <b>FUNCTIONAL</b> Michael ●●!				10:30-11:30 Uhr <b>FLEXX-WSG</b> Denise ●	09:15-09:45 Uhr <b>FUNCTIONAL</b> Michael ●●!
9:30-10:30 Uhr <b>BODY TOTAL &amp; FLEXX</b> Laura ●	09:00-10:00 Uhr <b>BASIC STEP</b> Silke ●	9:30-10:30 Uhr <b>FLEXX-WSG</b> Michaela ●	09:30-10:30 Uhr <b>BAUCH-BEINE-PO</b> Anja ●	9:30-10:30 Uhr <b>WSG</b> Silke ●	14:00-15:00 Uhr <b>YOGA</b> Nicole ●	09:45-10:15 Uhr <b>BAUCHKILLER</b> Michael ●●
9:30-10:10 Uhr <b>ZIRKEL-FIT</b> Michael ●	10:00-11:00 Uhr <b>PILATES</b> Silke ●	10:00-10:30 Uhr <b>FUNCTIONAL</b> Laura ●!	9:30-10:15 Uhr <b>ZIRKEL-FIT</b> Reiner ●			10:30-11:00 Uhr <b>FUNCTIONAL</b> Michael ●●!
18:00-19:00 Uhr <b>MUSCLE WORKOUT</b> Michael ●!	17:00-18:00 Uhr <b>HATHA YOGA</b> Denise ●	17:00-18:00 Uhr <b>PILATES</b> Silke ●	18:00-19:00 Uhr <b>WSG</b> Denise ●	17:30-18:00 Uhr <b>TABATA</b> Michael ●!		10:00-11:00 Uhr <b>ZUMBA®</b> Sebastian ●
	18:00-19:00 Uhr <b>ZUMBA®</b> Sebastian ●	17:30-18:00 Uhr <b>FUNCTIONAL</b> Michael ●●!		18:00-19:00 Uhr <b>WSG</b> Laura ●		10:30-11:30 Uhr <b>CYCLING</b> Mischa ●●! <b>Alle 14 Tage</b>
19:00-20:00 Uhr <b>CYCLING</b> Mischa ●!	18:15-19:00 Uhr <b>BAUCH-BEINE-PO</b> Denise ●●	18:00-19:00 Uhr <b>FETTKILLER WORKOUT</b> Alicia ●!	19:00-20:00 Uhr <b>FULL BODY WORKOUT</b> Anna-Lou ●●	18:00-19:00 Uhr <b>CYCLING</b> Mischa ●!		
19:00-19:45 Uhr <b>WSG</b> Laura ●	19:00-20:00 Uhr <b>FIT BOXEN</b> Anna-Lou ●●	18:30-19:30 Uhr <b>CYCLING</b> Jörg ●!		19:00-20:00 Uhr <b>FIT BOXEN</b> Katja ●●		
19:45-20:45 Uhr <b>FULL BODY WORKOUT</b> Katja ●●	20:00-20:30 Uhr <b>BAUCHKILLER</b> Michael ●●			20:00-20:30 Uhr <b>BAUCHKILLER + STRETCHING</b> 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**

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?“