

Kursplan

35 769 769
www.fitness-stadt.de

3 Kursräume + 1 Kursterrasse bei schönem Wetter
160 Kurse / Monat
Keiner bietet mehr!
Alles in einem Beitrag!

ab 01.02.10

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	
K1								K1
K2	09:30 - 10:15 Rückengymnastik + PVK		09:30 - 10:15 Body-Fatburner	09:30 - 10:30 Bodystyling	09:30 - 10:15 Step Fatburner		12:00 - 13:00 Step Fatburner	K2
K3		09:30 - 10:15 Sensitive IndoorCycling für alle Altersgruppen					12:30 - 13:30 IndoorCycling	K3
K1		10:30 - 11:30 Cardiofit Herz-Kreislauf-Kurs PVK						K1
K2	10:15 - 11:00 Bauch-Beine-Po Ganzkörper	10:15 - 11:00 Funktionstraining / Gymnastik FKT	10:15 - 11:00 Reebok Langhantel -Ganzkörper-	10:45 - 11:45 Funktionstraining / Gymnastik FKT	10:15 - 11:00 Bodystyling	13:15 - 14:00 Step Fatburner	13:00 - 14:00 Bodystyling	K2
K3						14:05 - 14:50 Bodystyling		K3
K1		18:00 - 19:00 Bodyforming				15:00 - 16:00 Indoor Cycling		K1
K2	17:00 - 18:00 Rückengymnastik + PVK	18:00 - 19:00 Reebok Langhantel MuscelPower	17:30 - 18:30 Bodystyling	17:30 - 18:30 Bodystyling	17:30 - 18:00 Bauch Intensiv			K2
K3								K3
K1		19:00 - 20:00 Funktionstraining / Gymnastik FKT	18:15 - 19:15 Indoor Cycling	18:30 - 19:30 Funktionstraining / Gymnastik FKT				K1
K2	18:15 - 19:15 Hot Iron 2	19:00 - 20:00 Step Fatburner	18:30 - 19:30 Rückenfitness + PVK	18:30 - 19:30 Tae Bo Intro	18:00 - 19:00 Reebok Langhantel Muskelpower			K2
K3	18:00 - 19:00 Indoor Cycling	19:00 - 19:45 Geräteunterstützendes Rückentraining / im TrainingsCenter	19:00 - 19:45 Bauchtraining effektiv an den Geräten / im TrainingsCenter		18:00 - 18:45 Zirkeltraining an den Fitness- und Cardiogeräten / im TrainingsCenter			K3
K1	18:30 - 19:30 Pilates			18:45 - 19:45 Indoor Cycling				K1
K2	19:30 - 20:30 Tae Bo Workout	20:15 - 20:45 Bauch Spezial	19:30 - 20:30 Reebok Langhantel MuscelPower		19:00 - 20:00 Funktionstraining / Gymnastik FKT			K2
K3		19:00 - 20:00 Indoor Cycling						K3

die Fitness Stadt
...besser trainieren.

✓ ADAC- Mitglieder zahlen weniger!
die Fitness Stadt ist Exklusivpartner in Hannover!

✓ Wechselaktion!
Jetzt wechseln und bis zu 3 Monate kostenfrei trainieren!

FKT = Funktionstraining PVK = Präventionskurs
Kostenübernahme durch Krankenkasse!

 Kinderbetreuung im Kipa

Raumplanänderung aufgrund Teilnehmerzahl vorbehalten.
Änderungen Vorbehalten! Bitte aktuelle Aushänge beachten.

*außer PVK
Alle Kurse ab 4 Personen