

# KURSPLAN CLUB LINDEN

	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
VO							
9:00							12:00 tyling
9:30							13:00 e Fit
							14:00 ga

# DATEN FRISTEN FAKTEN

## ES IST SO WEIT.

Die Fitness Stadt Linden zieht um.  
Letzter Tag für Training, Kurse und  
Sauna ist **Montag, der 15.04.24!**

Alle Kursteilnehmer können den  
aufgestockten Kursplan im Club  
Ricklingen in Anspruch nehmen!

installieren und Kurse buchen!



Bei Fragen bitte an das Personal wenden.

100% Premium Fitness

die Fitness Stadt

Reebok  
FITNESS CLUB

Davenstedter Str.80

30453 Hannover

0511 - 35 769 769

mitgliederzentrale@fitness-stadt.de

# KURSPLAN CLUB RICKLINGEN

	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
VORMITTAGS- UND MITTAGSKURSE >>							
9:30 - 10:30 Rücken & Gelenke	9:30 - 10:30 Rücken Fit	9:30 - 11:00 Yoga	9:00 - 10:00 Pilates	9:00 - 9:30 Funktionelles Ganzkörper- training	11:00 - 12:30 Group Cycle	11:00 - 12:00 ZUMBA	
10:30 - 11:30 Pilates	10:30 - 11:30 Pilates		10:00 - 10:30 Funktionelles Ganzkörper- training	09:30 - 11:00 Yoga	12:00 - 13:00 Step Fatburner (Ab 27.04.24)	12:00 - 12:30 Bauch	
			10:30 - 11:30 Group Cycle		13:00 - 14:00 Bodystyling (Ab 27.04.24)	12:30 - 13:00 Stretching	
					14:30 - 16:00 Pilates (Nur 20.04.24)	13:00 - 14:00 Yoga	

CLUB RICKLINGEN  
...auf über 4000m²

Funktionelles Ganzkörpertraining  
ist für unsere Mitglieder im  
Beitrag enthalten!

Vom 16.04.  
bis 10.05.24

NACHMITTAGS- UND ABENDKURSE >>					
17:00 - 18:00 Faszientraining	17:30 - 18:30 Bodystyling	17:00 - 18:00 Cross HIIT	17:30 - 18:00 Rücken Fit	17:00 - 18:00 Hot Iron	
18:00 - 19:00 Group Cycle	18:30 - 19:00 TABATA	18:00 - 19:00 Hot Iron	18:00 - 18:30 Bauch	18:00 - 18:30 Bauch	
18:00 - 19:00 Zumba	19:00 - 20:00 Group Cycle	19:00 - 20:00 TRIWORKS	18:00 - 19:00 Group Cycle	18:30 - 20:30 ZUMBA	
19:00 - 20:00 Hot Iron	19:00 - 20:00 Tae Bo		18:30 - 19:30 Pilates		
			19:30 - 21:00 Yin Yoga		

### Öffnungszeiten:

Mo + Mi + Fr.  
07.00 bis 22.00 Uhr  
Di + Do  
08.00 bis 22.00 Uhr  
Sa. + So.  
10.00 bis 18.00 Uhr

### KURSRAUME

CycleCenter

KursCenter

KURSE ÜBER DIE FITNESS  
STADT APP BUCHBAR!

QR-Code scannen, App downloaden,  
installieren und Kurse buchen!



Bei Fragen bitte an das Personal wenden.

100% Premium Fitness

die Fitness Stadt

Reebok  
FITNESS CLUB

Göttinger Chaussee 83

30459 Hannover

0511 - 473 23 473

hannover@fitness-stadt.de

Änderungen vorbehalten! - Alle Kurse finden ab 4 Teilnehmern statt. Kursspecials bitte den Aushängen entnehmen.