

# KURSPLAN CLUB LINDEN

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
VORMITTAGS- UND MITTAGSKURSE						
9:00 - 10:00 TABATA	10:00 - 11:00 Rücken Fit	9:00 - 10:00 Step Fatburner	10:00 - 11:00 Rücken Fit	9:00 - 10:00 Iron System	12:00 - 13:00 Step Fatburner	11:00 - 12:00 Bodystyling
10:00 - 11:00 Rücken- und Gelenktraining		10:00 - 11:00 Pilates	11:00 - 12:00 Bodystyling	10:00 - 11:00 Rücken Fit	13:00 - 14:00 Bodystyling	12:00 - 13:00 Dance Fit
				11:00 - 12:30 Yoga		13:00 - 14:30 Yoga

**CLUB LINDEN**  
...auf über 5000m<sup>2</sup>

**NEU ab 01/2025**

NACHMITTAGS- UND ABENDKURSE				
17:00 - 17:30 Funktionelles Ganzkörpertraining	17:00 - 18:00 Rücken Fit	17:00 - 18:00 Iron System	17:30 - 18:00 Funktionelles Ganzkörpertraining	16:30 - 18:00 Yoga
17:30 - 18:30 Rücken Fit	18:00 - 19:00 Pilates	18:00 - 19:00 Zumba	18:00 - 19:00 Pilates	17:00 - 18:00 Zumba
18:30 - 19:30 Yoga	19:00 - 20:00 Iron System	19:00 - 20:00 Fit Bo	19:00 - 20:00 Power	18:00 - 19:00 Step
19:30 - 20:30 Tae Bo			20:00 - 20:30 Bauch	19:00 - 20:00 Tae Bo 1.Freitag/Monat

### Öffnungszeiten:

Mo. - Fr.  
08.00 bis 22.00 Uhr  
Sa. + So.  
10.00 bis 18.00 Uhr

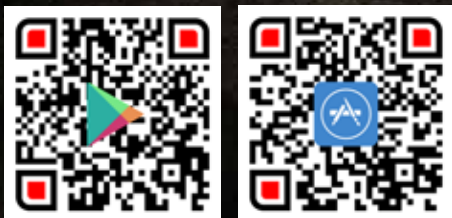
### KURSRAÜME

Kurs Stadt

Yoga Stadt

### KURSE ÜBER DIE MYWELLNESS 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

Davenstedter Str.80 A+B  
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 Cardio Fit	9:30 - 10:30 Rücken Fit	9:30 - 11:00 Yoga	9:00 - 10:00 Pilates	9:00 - 9:30 Funktionelles Ganzkörpertraining	10:30 - 11:30 Group Cycle	13:00 - 14:00 ZUMBA
			10:00 - 10:30 Funktionelles Ganzkörpertraining	09:30 - 11:00 Yoga	11:00 - 12:00 Bodystyling	14:00 - 14:30 Bauch
					12:00 - 13:00 Dance Fit	14:30 - 15:00 Stretching

**CLUB RICKLINGEN**  
...auf über 4000m<sup>2</sup>

**NEU ab 01/2025**

NACHMITTAGS- UND ABENDKURSE				
17:00 - 18:00 Strong Nation	17:30 - 18:30 Bodystyling	17:00 - 18:00 Cross HIIT	18:30 - 19:00 Bauch	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 - 19:00 Group Cycle	18:00 - 18:30 Bauch
18:00 - 19:00 Zumba	19:00 - 20:00 Group Cycle	19:00 - 20:00 Rückenfit Ab Februar 2025	19:00 - 20:30 Yin Yoga	18:30 - 19:30 ZUMBA
19:00 - 20:00 Hot Iron				

### 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

### KURSRAÜME

CycleCenter

KursCenter

### KURSE ÜBER DIE MYWELLNESS 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 Aushängern entnehmen.