

KURSPLAN CLUB LINDEN

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
VORMITTAGS- UND MITTAGSKURSE						
09:00 - 09:30 Funktionelles Ganzkörper- training	09:00 - 10:00 Yoga	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
09:30 - 10:00 Bauch	10:00 - 11:00 Rücken Fit	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
10:00 - 11:00 Rücken- und Gelenke				11:00 - 12:30 Yoga		13:00 - 14:30 Yoga

CLUB LINDEN
...auf über 5000m²

**NEU ab
10/2025**

NACHMITTAGS- UND ABENDKURSE					
17:00 - 17:30 Funktionelles Ganzkörper- training	17:00 - 18:00 Rücken Fit	17:00 - 18:00 Iron System	17:30 - 18:00 Funktionelles Ganzkörper- training	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		
18:30 - 19:30 Yoga	19:00 - 20:00 Iron System	19:00 - 20:00 Fit Bo	19:00 - 20:00 Power		
19:30 - 20:30 Tae Bo			20:00 - 20:30 Bauch		

Öffnungszeiten:

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

KURSRAÜME

Kurs Stadt

Yoga Stadt

KURSINFOS ÜBER DIE TECHNOGYM APP EINSEHBAR!

QR-Code scannen, App downloaden,
installieren und über Kurse informieren!



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 Ganzkörper- training	10:30 - 11:30 Group Cycle	11:00 - 12:00 Group Cycle
			10:00 - 10:30 Funktionelles Ganzkörper- training	09:30 - 11:00 Yoga	11:00 - 12:00 Bodystyling	11:00 - 12:00 Bodyshape
					12:00 - 13:00 Dance Fit	12:00 - 12:30 Mobility

CLUB RICKLINGEN
...auf über 4000m²

**NEU ab
10/2025**

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 BOOSTAR®	19:00 - 20:30 Yin Yoga	18:30 - 19:30 ZUMBA	
19:00 - 20:00 Hot Iron					

Öffnungszeiten:

Mo - Fr.
07.⁰⁰ bis 22.⁰⁰ Uhr
Sa. + So.
08.⁰⁰ bis 20.⁰⁰ Uhr

KURSRAÜME

CycleCenter

KursCenter

KURSINFOS ÜBER DIE TECHNOGYM APP EINSEHBAR!

QR-Code scannen, App downloaden,
installieren und über Kurse informieren!



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.