

# KURSPLAN CLUB LINDEN

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
<b>VORMITTAGS- UND MITTAGSKURSE</b>						
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	11:00 - 12:00 Bandixx	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	12:00 - 13:00 Step Fatburner	12:00 - 13:00 Dance Fit
10:00 - 11:00 Rücken- und Gelenke	<b>CLUB LINDEN</b> ...auf über 5000m <sup>2</sup>			11:00 - 12:30 Yoga	13:00 - 14:00 Bodystyling	13:00 - 14:30 Yoga

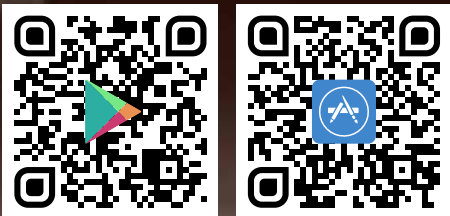
<b>NACHMITTAGS- UND ABENDKURSE</b>				
17:00 - 17:30 Funktionelles Ganzkörper- training	17:00 - 18:00 Rücken Fit	17:00 - 18:00 Iron System	17:30 - 18:00 Funktionelles Ganzkörper- training	16:30 - 18:00 Yoga
17:30 - 18:30 Rücken Fit	18:00 - 19:00 Pilates	18:00 - 19:00 Zumba	18:00 - 19:00 Pilates	19:30 - 20:30 Urban Dance
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	
20:30 - 21:30 Urban Dance				

**NEU ab  
02/2026**

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

**KURS RÄUME**  
Kurs Stadt  
Yoga Stadt

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



Bei Fragen bitte an das Personal wenden.

100% Premium Fitness

die Fitness Stadt



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
<b>VORMITTAGS- UND MITTAGSKURSE</b>						
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
<b>CLUB RICKLINGEN</b> ...auf über 4000m <sup>2</sup>				10:00 - 10:30 Funktionelles Ganzkörper- training	09:30 - 11:00 Yoga	10:00 - 11:00 Bodystyling
					11:00 - 12:00 Dance Fit	12:00 - 12:30 Mobility

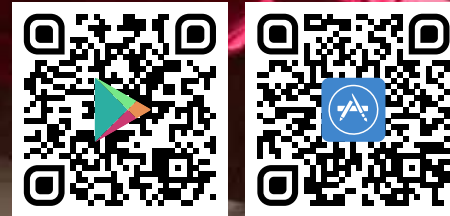
<b>NACHMITTAGS- UND ABENDKURSE</b>				
17:00 - 18:00 Bodyshape	17:30 - 18:30 Bodystyling	17:00 - 18:00 Bodyshape	17:30 - 18:30 Bandixx	17:00 - 18:00 Hot Iron
18:00 - 19:00 Group Cycle	18:30 - 19:00 TABATA	18:00 - 19:00 Hot Iron	18:00 - 19:00 Group Cycle	18:00 - 18:30 Bauch
18:00 - 19:00 Zumba	19:00 - 20:00 Group Cycle		19:00 - 20:30 Yin Yoga	18:30 - 19:30 ZUMBA
19:00 - 20:00 Hot Iron				

**NEU ab  
02/2026**

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

**KURS RÄUME**  
CycleCenter  
KursCenter

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



Bei Fragen bitte an das Personal wenden.

100% Premium Fitness

die Fitness Stadt



Göttinger Chaussee 83

30459 Hannover

0511 - 473 23473

hannover@fitness-stadt.de

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