

KURSPLAN CLUB LINDEN

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
VORMITTAGS- UND MITTAGSKURSE						
09:30 - 10:00 Bauch	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
10:00 - 11:00 Rücken- und Gelenke	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
	11:00 - 12:00 Indoor Cycling ...buchbar über die App			11:00 - 12:30 Yoga	13:00 - 14:00 Bodystyling	13:00 - 14:30 Yoga

CLUB LINDEN
...auf über 5000m²

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 Indoor Cycling ...buchbar über die App	17:00 - 18:00 Bandixx
18:30 - 19:30 Yoga	19:00 - 20:00 Iron System	19:00 - 20:00 Fit Bo	18:00 - 19:00 Pilates	18:30 - 19:30 Urban Dance
19:30 - 20:30 Tae Bo			19:00 - 20:00 Power	
20:30 - 21:30 Urban Dance				

**NEU ab
09/2026**

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

KURSRAÜME

Kurs Stadt

Yoga Stadt

CycleCenter

BITTE BEACHTEN!
An Feiertagen können
unsere regulären
Öffnungszeiten
abweichen.

100% Premium Fitness

die Fitness Stadt

Reebok
FITNESS CLUB

Davenstedter Str.80 A+B

30453 Hannover

0511 - 35 769 769

mitgliederzentrale@fitness-stadt.de



KURS-APP LINDEN

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

Bei Fragen bitte an das Personal wenden.

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	10:00 - 11:00 Bodystyling	11:00 - 12:00 Bodyshape
					11:00 - 12:00 Dance Fit	12:00 - 12:30 Mobility

CLUB RICKLINGEN
...auf über 4000m²

NACHMITTAGS- UND ABENDKURSE

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
09/2026**

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

KURSRAÜME

CycleCenter

KursCenter

BITTE BEACHTEN!
An Feiertagen können
unsere regulären
Öffnungszeiten
abweichen.

100% Premium Fitness

die Fitness Stadt

Reebok
FITNESS CLUB

Göttinger Chaussee 83

30459 Hannover

0511 - 473 23 473

hannover@fitness-stadt.de



KURS-APP RICKLINGEN

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

Bei Fragen bitte an das Personal wenden.

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