Kursplan Club Linden ab 11/2026

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
VORMITTAGS- UND MITTAGSKURSE						
09:30 - 10:00 Pilates Express	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 Cycling / Ride			11:00 - 12:00 Hatha Yoga	13:00 - 14:00 Bodystyling	
NACHMITTAGS- UND ABENDKURSE						
17:00 - 18:00 Rücken Fit	17:00 - 18:00 Rücken Fit	17:00 - 18.00 Iron System	17:30 - 18:00 Funktionelles Ganzkörper-training	16:30 - 18:00 Yoga		17:00 - 18:00 Yoga
18:00 - 19:00 Yoga	18:00 - 19:00 Pilates	18:00 - 19:00 Zumba	18:00 - 19:00 Cycling / Ride	19:30 - 20:30 Urban Dance		18:00 - 19:00 Stretch & Relax
19:00 - 20:00 Tae Bo	19:00 - 20:00 Iron System	19:00 - 20:00 Fit Bo	18:00 - 19:00 Pilates			
	20:00 - 21:00 Urban Dance		19:00 - 20:00 Power			

CLUB LINDEN
...auf über 5000m²

CYCLING / RIDE
Vorab über die App buchen!
13 BIKES VERFÜGBAR.

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

KURSRÄUME
- Kurs Stadt
- Yoga Stadt
- CycleCenter

BITTE BEACHTEN!
An Feiertagen können unsere regulären Öffnungszeiten abweichen.

KURS-APP LINDEN
QR-Code scannen, Technogym 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

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

Kursplan Club Ricklingen ab 11/2026

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
NACHMITTAGS- UND ABENDKURSE						
18:00 - 19:00 Group Cycle	17:30 - 18:30 Bodystyling	18:00 - 19:00 Hot Iron	17:30 - 18:30 Zumba	17:00 - 18:00 Hot Iron		
18:00 - 19:00 Zumba	18:30 - 19:00 TABATA		18:00 - 19:00 Group Cycle	18:00 - 18:30 Bauch		
19:00 - 20:00 Hot Iron	19:00 - 20:00 Group Cycle		19:00 - 20:30 Yin Yoga			

CLUB RICKLINGEN
...auf über 4000m²

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

KURSRÄUME
- CycleCenter
- KursCenter

BITTE BEACHTEN!
An Feiertagen können unsere regulären Öffnungszeiten abweichen.

KURS-APP RICKLINGEN
QR-Code scannen, Technogym 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