

KURSPLAN



Max-Planck-Str. 14
34253 Lohfelden
Tel.: 0561-20271582
www.ladies-fitness-land.de

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Samstag

Sonntag

10:00 – 11:00
Gesunder Rücken
mit Pilates
Elementen

10:00 – 11:00
Rücken Tabata

09:35 – 10:35
TRX F

10:45 – 12:00
Hatha Yoga

10:15 – 11:15
Pilates

10:15 – 11:15
BodyFit

10:30 – 11:15
Zumba

11:40 – 12:40
Pilates

10:00 – 11:00
BodyStyling/
Jumping
Jeden Sonntag im
Wechsel

17:30 – 18:30
BodyFit

17:30 – 18:30
Pilates

17:30 – 18:30
BodyFit

17:30 – 18:45
Yin Yoga

17:00 – 18:00
TRX F

17:30 – 18:30
Jumping Fitness

17:30 – 18:45
Hatha Yoga

18:30 – 19:30
Indoor Cycling

18:45 – 19:45
Jumping Fitness

18:15 – 19:15
Tabata

18:15 – 19:15*
Stretching

18:45 – 19:45
Zumba

19:00 – 20:00
Tabata-Zirkel

18:45 – 19:15*
Six Pack

19:15 – 19:45*
Faszientraining/
Stretching

19:30 – 20:30
Indoor Cycling

18:45 – 19:45*
Aero Stretching

19:55 – 20:55
Jumping Fitness

Anmeldung per
App (MySports)
oder telefonisch



Öffnungszeiten:

Mo-Fr 08:00-22:00
Sa 09:00-18:00
So 08:00-16:00

Saunazeiten:

Mo-Fr 10:00-13:00
17:00-21:30
Sa 10:30-17:00
So 10:30-15:00

F = fortgeschritten

*Kurs kann gelegentlich ausfallen

Muskeltraining
Kraft & Ausdauer
Ausdauer
Body & Mind

Alle Kurse nach Anmeldung!