

MONTAG

07:00 – 23:00 Uhr

-  09:30 - 10:30 Uhr **KR ▲**
BODYWORKOUT
-  12:30 - 13:30 Uhr **KR ▲**
YOGA
-  17:00 - 17:30 Uhr **KR ▲**
BAUCH & RÜCKEN
-  17:30 - 18:00 Uhr **TF ▲**
TRX®
-  17:30 - 18:30 Uhr **KR ▲**
BODYWORKOUT
-  18:30 - 19:30 Uhr **TF ▲**
ATHLETIC CIRCUIT
ADVANCED
-  18:30 - 19:30 Uhr **KR ▲**
TÔSÔ X
-  18:30 - 20:00 Uhr **SR ▲**
SPIN RACING
-  19:30 - 20:30 Uhr **TF ▲**
ATHLETIC CIRCUIT
-  19:30 - 20:30 Uhr **KR ▲**
POWER VINYASA
YOGA
-  20:30 - 21:30 Uhr **KR ▲**
ZUMBA®

DIENSTAG

07:00 – 23:00 Uhr

-  09:30 - 10:30 Uhr **KR ▲**
BODYWORKOUT
-  10:30 - 12:00 Uhr **KR ▲**
POWER YOGA
-  17:30 - 18:30 Uhr **KR ▲**
ZUMBA®
-  19:00 - 20:00 Uhr **TF ▲**
ATHLETIC CIRCUIT
-  19:00 - 20:00 Uhr **KR ▲**
BODYWORKOUT
-  19:00 - 20:00 Uhr **SR ▲**
SPIN RACING
-  20:15 - 21:15 Uhr **KR ▲**
DEEPWORK®

MITTWOCH

07:00 – 23:00 Uhr

-  09:00 - 10:00 Uhr **KR ▲**
POWER VINYASA
YOGA
-  10:30 - 11:30 Uhr **KR ▲**
BODYWORKOUT
-  16:15 - 17:30 Uhr **KR ▲**
YOGA
-  17:30 - 18:00 Uhr **KR ▲**
BAUCH & RÜCKEN
-  17:30 - 18:00 Uhr **TF ▲**
TRX®
-  18:00 - 19:00 Uhr **KR ▲**
POWER DUMBELL®
-  18:00 - 19:00 Uhr **SR ▲**
SPIN RACING
-  19:00 - 20:00 Uhr **KR ▲**
BODYWORKOUT
-  20:00 - 20:45 Uhr **KR ▲**
FASZIENWORKOUT
-  20:45 - 21:45 Uhr **KR ▲**
YOGA





DONNERSTAG

07:00 – 23:00 Uhr

-  09:30 - 11:00 Uhr **KR ▲**
YOGA
-  12:15 - 13:00 Uhr **KR ▲**
FASZIENWORKOUT
-  17:00 - 18:00 Uhr **KR ▲**
YOGA
-  18:00 - 19:00 Uhr **KR ▲**
BODYWORKOUT
-  18:00 - 19:00 Uhr **SR ▲**
SPIN RACING
-  19:00 - 20:00 Uhr **TF ▲**
ATHLETIC CIRCUIT
-  19:00 - 20:00 Uhr **KR ▲**
TÔSÔ X
-  20:00 - 21:00 Uhr **KR ▲**
ZUMBA®

FREITAG

07:00 – 23:00 Uhr

-  09:30 - 10:30 Uhr **KR ▲**
BODYWORKOUT
-  10:30 - 12:00 Uhr **KR ▲**
YOGA WORKOUT
-  16:30 - 17:30 Uhr **KR ▲**
PILATES
-  17:00 - 18:00 Uhr **TF ▲**
ATHLETIC CIRCUIT
-  17:30 - 18:30 Uhr **KR ▲**
POWER DUMBELL®
-  18:30 - 19:30 Uhr **KR ▲**
YOGA
-  19:30 - 21:00 Uhr **KR ▲**
BOX TRAINING

SAMSTAG

08:00 – 22:00 Uhr

-  10:00 - 11:00 Uhr **KR ▲**
IRON INTENSIVE
-  11:00 - 12:00 Uhr **KR ▲**
DEEPWORK®
-  16:00 - 17:00 Uhr **KR ▲**
BODYWORKOUT
-  17:00 - 17:30 Uhr **KR ▲**
BAUCH & RÜCKEN
-  17:30 - 18:00 Uhr **KR ▲**
FASZIENWORKOUT

SONNTAG

08:00 – 22:00 Uhr

-  10:00 - 11:00 Uhr **KR ▲**
POWER DUMBELL®
-  11:00 - 11:30 Uhr **KR ▲**
POWER CORE
-  11:30 - 12:00 Uhr **KR ▲**
HIGH ENERGY
-  18:00 - 19:00 Uhr **KR ▲**
BODYWORKOUT
-  19:00 - 19:30 Uhr **KR ▲**
BAUCH & RÜCKEN
-  19:30 - 20:30 Uhr **KR ▲**
YOGA





ACHTUNG Alle Kurse:

- anmeldepflichtig
- limitierte Teilnehmerzahl
- Anmeldung ab 24 Std. vor Kursbeginn möglich
- buchbar über APP oder Telefon



KARLSRUHE POSTGALERIE PREMIUM FITNESS

Gültig vom 01.04. bis 30.09.2020 – Änderungen des Kursplans vorbehalten. Feiertage nach Aushang.

 KRAFT & WORKOUT |  BODY & MIND |  DANCE & FUN |  AUSDAUER & CARDIO

KR = Kursraum | SR = Spin Racing Raum | TF = Trainingsfläche | ▲ = Anmeldung erforderlich