

MONTAG

08:00 – 22:00 Uhr

DIENSTAG

08:00 – 22:00 Uhr

MITTWOCH

08:00 – 22:00 Uhr

DONNERSTAG

08:00 – 22:00 Uhr

FREITAG



08:00 – 22:00 Uhr



SAMSTAG



09:00 – 20:00 Uhr



SONNTAG

09:00 – 20:00 Uhr

 09:00 - 10:00 Uhr **KR** 
SPIN RACING

 09:00 - 09:45 Uhr **KR** 
REHA TRAINING



 09:30 - 10:30 Uhr **KR** 
YOGA


 09:00 - 10:00 Uhr **KR** 
SPIN RACING



 09:30 - 10:30 Uhr **KR** 
WIRBELSÄULE



 10:30 - 11:00 Uhr **KR** 
TÔSÔ X TECHNIK

 10:00 - 11:00 Uhr **KR** 
BODYWORKOUT

 10:00 - 10:45 Uhr **TF** 
SWITCHING@ ZIRKEL

 10:00 - 11:00 Uhr **KR** 
WIRBELSÄULE

 16:30 - 17:15 Uhr **KR** 
REHA TRAINING



 17:00 - 17:45 Uhr **KR** 
REHA TRAINING

 17:30 - 18:30 Uhr **KR** 
SEXY LEGS



 11:00 - 12:00 Uhr **KR** 
TÔSÔ X

 10:45 - 11:15 Uhr **TF** 
POWER CORE



 17:30 - 18:00 Uhr **KR** 
BAUCH & RÜCKEN



 17:30 - 18:30 Uhr **KR** 
ZUMBA®



 18:30 - 19:30 Uhr **KR** 
BAUCH & RÜCKEN



 17:30 - 18:30 Uhr **KR** 
HATHA YOGA



 18:00 - 19:00 Uhr **KR** 
IRON INTENSIVE

 18:30 - 19:30 Uhr **KR** 
SPIN RACING

 19:30 - 20:30 Uhr **KR** 
BODYWORKOUT

 18:30 - 19:30 Uhr **KR** 
SPIN RACING

 19:00 - 20:00 Uhr **KR** 
SPIN RACING

 19:30 - 20:30 Uhr **KR** 
ZUMBA®

ACHTUNG Alle Kurse:

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



GERMERSHEIM LIFESTYLE FITNESS +

voraussichtlich gültig bis 30.09.2021 – Änderungen des Kursplans vorbehalten. Feiertage nach Aushang.

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

KR = Kursraum | **TF** = Trainingsfläche | **🔒** = Geschlossener Kurs | **⚠️** = Anmeldung erforderlich