

MONTAG

08:00 – 21:00 Uhr

DIENSTAG

08:00 – 21:00 Uhr
KB: 17:00–20:00 Uhr

MITTWOCH

08:00 – 21:00 Uhr

DONNERSTAG

08:00 – 21:00 Uhr
KB: 17:00–20:00 Uhr

FREITAG


08:00 – 21:00 Uhr

SAMSTAG


09:00 – 16:00 Uhr
KB: 9:30–12:30 Uhr

SONNTAG


09:00 – 16:00 Uhr


 09:30 - 10:30 Uhr **KR ▲**
FEEL YOUNG


 09:30 - 10:00 Uhr **TF ▲**
SWITCHING® ZIRKEL

 09:30 - 10:00 Uhr **TF ▲**
POWER ZIRKEL

 09:30 - 11:00 Uhr **KR ▲**
PILATES

 09:30 - 10:00 Uhr **TF ▲**
POWER ZIRKEL


 10:00 - 11:00 Uhr **KR ▲**
BODYSTEP


 10:00 - 11:00 Uhr **KR ▲**
IRON INTENSIVE


 17:15 - 17:45 Uhr **TF ▲**
SEXY LEGS


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


 10:00 - 10:15 Uhr **TF ▲**
POWER CORE


 17:30 - 18:00 Uhr **TF ▲**
POWER ZIRKEL


 09:30 - 11:00 Uhr **KR ▲**
YOGA


 11:00 - 12:00 Uhr **KR ▲**
BODYWORKOUT

 11:00 - 12:00 Uhr **KR ▲**
BOX TRAINING


 17:45 - 18:00 Uhr **TF ▲**
POWER CORE


 17:15 - 17:30 Uhr **TF ▲**
POWER CORE


 17:15 - 17:45 Uhr **TF ▲**
SEXY LEGS


 18:00 - 18:15 Uhr **TF ▲**
POWER CORE

 10:00 - 10:15 Uhr **TF ▲**
POWER CORE


 18:00 - 19:00 Uhr **KR ▲**
BODYWORKOUT

 17:30 - 18:00 Uhr **TF ▲**
POWER ZIRKEL


 17:45 - 18:00 Uhr **TF ▲**
POWER CORE


 18:00 - 19:00 Uhr **KR ▲**
BODYWORKOUT


 17:30 - 18:30 Uhr **KR ▲**
MOBILITY


 19:00 - 20:00 Uhr **KR ▲**
DEEPWORK®


 17:30 - 18:30 Uhr **KR ▲**
WIRBELSÄULE

 18:00 - 19:00 Uhr **KR ▲**
BODYWORKOUT

 19:00 - 20:00 Uhr **KR ▲**
ZUMBA®

 18:30 - 19:00 Uhr **KR ▲**
SEXY LEGS

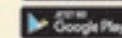
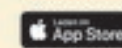
 18:30 - 20:00 Uhr **KR ▲**
YOGA

 19:00 - 20:00 Uhr **KR ▲**
BODYART®

ACHTUNG ALLE KURSE:

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

APP JETZT
DOWNLOADEN



BENSHEIM LADY FITNESS

Gültig ab dem 01.10.2021 – Änderungen des Kursplans vorbehalten. Feiertage nach Aushang.

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

KR = Kursraum | TF = Trainingsfläche | ▲ = Anmeldung erforderlich | KB = Kinderbetreuung