

## MONTAG

00:00 – 24:00 Uhr

## DIENSTAG

00:00 – 24:00 Uhr

## MITTWOCH

00:00 – 24:00 Uhr

## DONNERSTAG

00:00 – 24:00 Uhr

## FREITAG


00:00 – 24:00 Uhr


## SAMSTAG

00:00 – 24:00 Uhr

## SONNTAG

00:00 – 24:00 Uhr


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


 07:00 - 08:30 Uhr **KR** ▲  
**YOGA**

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


 17:45 - 18:45 Uhr **KR** ▲  
**ATHLETIC CIRCUIT**

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


 10:30 - 12:00 Uhr **KR** ▲  
**HATHA YOGA**


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

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


 18:00 - 19:00 Uhr **KR** ▲  
**ZUMBA®**


 19:00 - 20:00 Uhr **KR** ▲  
**DEEPWORK®**

 19:00 - 20:00 Uhr **KR** ▲  
**BODYWORKOUT**

 18:00 - 19:30 Uhr **KR** ▲  
**YOGA**


 11:00 - 12:30 Uhr **TF** ▲  
**ATHLETIC CIRCUIT**


 11:00 - 11:30 Uhr **KR** ▲  
**HIGH ENERGY**


 18:30 - 19:30 Uhr **KR** ▲  
**POWER DUMBBELL®**


 19:00 - 19:20 Uhr **TF** ▲  
**POWER CORE**


 19:30 - 19:50 Uhr **TF** ▲  
**POWER CORE**


 19:30 - 19:50 Uhr **TF** ▲  
**POWER CORE**

 19:00 - 19:20 Uhr **TF** ▲  
**POWER CORE**


 13:00 - 14:00 Uhr **KR** ▲  
**BODYSTEP**

 18:30 - 20:00 Uhr **KR** ▲  
**YOGA**

 19:30 - 20:00 Uhr **KR** ▲  
**TÔSÔ X TECHNIK**


 19:00 - 20:00 Uhr **KR** ▲  
**BODYWORKOUT**


 20:00 - 20:45 Uhr **TF** ▲  
**TRX®**


 20:00 - 20:45 Uhr **TF** ▲  
**TRX®**


 14:00 - 15:00 Uhr **KR** ▲  
**PILATES**


 19:30 - 20:15 Uhr **TF** ▲  
**TRX®**

 19:30 - 20:15 Uhr **TF** ▲  
**TRX®**

 20:00 - 21:30 Uhr **KR** ▲  
**BOX TRAINING**

 20:00 - 21:00 Uhr **KR** ▲  
**ZUMBA®**

 20:00 - 21:00 Uhr **KR** ▲  
**TÔSÔ X**  
FIGHT WORKOUT

 20:00 - 21:00 Uhr **KR** ▲  
**HIGH ENERGY**

 20:20 - 20:40 Uhr **TF** ▲  
**POWER CORE**

### ACHTUNG ALLE KURSE:

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



## HEIDELBERG BAHNSTADT LIFESTYLE 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