

## MONTAG

07:00 – 23.00 Uhr

## DIENSTAG

07:00 – 23.00 Uhr

## MITTWOCH

07:00 – 23.00 Uhr

## DONNERSTAG

07:00 – 23.00 Uhr

## FREITAG



07:00 – 23.00 Uhr



## SAMSTAG



09:00 – 20:00 Uhr



## SONNTAG

09:00 – 20:00 Uhr



 09:30 - 10:15 Uhr **KR**  **REHA TRAINING**



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



 10:30 - 11:30 Uhr **KR**  **BODYWORKOUT**



 09:30 - 10:15 Uhr **KR**  **REHA TRAINING**

 10:30 - 11:30 Uhr **KR**  **BALANCE**


 10:30 - 11:30 Uhr **KR**  **BODYWORKOUT**



 10:00 - 11:00 Uhr **KR**  **ZUMBA®**



 10:30 - 11:30 Uhr **KR**  **WIRBELSÄULE**



 17:00 - 18:00 Uhr **KR**  **ZUMBA®**



 17:30 - 18:00 Uhr **KR**  **TÔSÔ X TECHNIK**

 10:30 - 11:30 Uhr **KR**  **WIRBELSÄULE**


 17:00 - 18:00 Uhr **KR**  **IRON INTENSIVE**



 11:30 - 12:00 Uhr **KR**  **BAUCH & RÜCKEN**



 11:00 - 12:00 Uhr **KR**  **SPIN RACING**



 17:00 - 18:00 Uhr **KR**  **BODYWORKOUT**



 18:00 - 19:00 Uhr **KR**  **HIGH ENERGY**



 18:00 - 19:00 Uhr **KR**  **TÔSÔ X FIGHT WORKOUT**



 17:30 - 18:30 Uhr **KR**  **BODYWORKOUT**



 18:00 - 18:45 Uhr **KR**  **REHA TRAINING**



 12:00 - 13:00 Uhr **KR**  **TÔSÔ X FIGHT WORKOUT**



 12:00 - 13:00 Uhr **KR**  **BODYWORKOUT**



 18:00 - 19:00 Uhr **KR**  **HIGH ENERGY**



 19:00 - 20:30 Uhr **KR**  **HATHA YOGA**



 18:15 - 18:45 Uhr **TF**  **POWER ZIRKEL**



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

 13:00 - 14:00 Uhr **KR**  **ZUMBA®**

 18:15 - 18:45 Uhr **TF**  **POWER ZIRKEL**

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

 19:30 - 20:30 Uhr **KR**  **ZUMBA®**

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

### ACHTUNG ALLE KURSE:

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



## MANNHEIM GLÜCKSTEIN 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 |  = Geschlossener Kurs |  = Anmeldung erforderlich