





MONTAG

06:00 – 23.00 Uhr

 08:30 - 09:30 Uhr **KR ▲**
WIRBELSÄULE


 09:30 - 10:30 Uhr **KR ▲**
FASZIENWORKOUT

 10:30 - 11:30 Uhr **KR ▲**
BALANCE

 17:00 - 18:00 Uhr **KR ▲**
ZUMBA®


 18:00 - 18:45 Uhr **TF ▲**
TRX®

 18:00 - 19:00 Uhr **KR ▲**
LATIN MOVES

 18:00 - 19:00 Uhr **SR ▲**
SPIN RACING

 19:00 - 19:30 Uhr **TF ▲**
POWER CORE


 19:00 - 20:00 Uhr **KR ▲**
IRON INTENSIVE


 19:00 - 20:00 Uhr **SR ▲**
SPIN RACING


 20:00 - 21:00 Uhr **KR ▲**
WIRBELSÄULE

DIENSTAG


06:00 – 23.00 Uhr

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


 16:45 - 18:00 Uhr **KR ▲**
BOX TRAINING

 18:00 - 18:45 Uhr **TF ▲**
POWER ZIRKEL

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

 18:00 - 19:00 Uhr **SR ▲**
SPIN RACING


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

 19:00 - 20:00 Uhr **SR ▲**
SPIN RACING


MITTWOCH

06:00 – 23.00 Uhr

 09:00 - 10:00 Uhr **KR ▲**
WIRBELSÄULE

 10:00 - 11:30 Uhr **KR ▲**
YOGA

 17:00 - 18:00 Uhr **KR ▲**
WIRBELSÄULE

 18:00 - 19:00 Uhr **KR ▲**
BODYART®


 19:00 - 20:00 Uhr **KR ▲**
DEEPWORK®


 20:00 - 21:00 Uhr **KR ▲**
DANCE MOVES

DONNERSTAG

06:00 – 23.00 Uhr


 09:00 - 10:00 Uhr **KR ▲**
PILATES

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


 16:45 - 18:00 Uhr **KR ▲**
BOX TRAINING


 17:00 - 17:45 Uhr **TF ▲**
TRX®

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

 18:00 - 19:00 Uhr **SR ▲**
SPIN RACING


 19:00 - 19:45 Uhr **TF ▲**
POWER ZIRKEL


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

 19:00 - 20:00 Uhr **SR ▲**
SPIN RACING

FREITAG

06:00 – 23.00 Uhr

 08:30 - 10:00 Uhr **KR ▲**
HATHA YOGA


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

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

 19:30 - 21:00 Uhr **KR ▲**
YOGA

SAMSTAG


08:00 – 22:00 Uhr


 10:15 - 12:15 Uhr **KR ▲**
BOX TRAINING


 14:00 - 15:00 Uhr **KR ▲**
DANCE MOVES

SONNTAG

08:00 – 21:00 Uhr

 09:30 - 11:00 Uhr **SR ▲**
SPIN RACING

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

 11:00 - 12:00 Uhr **KR ▲**
MOBILITY

ACHTUNG ALLE KURSE:

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



MANNHEIM KÄFERTAL PREMIUM FITNESS

Gültig ab dem 01.10.2021 – 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