

MONTAG

08:00 – 22:30 Uhr

DIENSTAG

08:00 – 22:30 Uhr

MITTWOCH

08:00 – 22:30 Uhr

DONNERSTAG

08:00 – 22:30 Uhr

FREITAG


08:00 – 22:30 Uhr

SAMSTAG


09:00 – 21:00 Uhr


SONNTAG

09:00 – 21:00 Uhr


 09:00 - 10:30 Uhr **SR** ▲
SPIN RACING


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


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

 09:00 - 10:30 Uhr **SR** ▲
SPIN RACING


 09:30 - 11:00 Uhr **KR** ▲
YOGA


 10:00 - 11:00 Uhr **SR** ▲
SPIN RACING


 09:30 - 10:30 Uhr **KR** ▲
IRON INTENSIVE

 10:15 - 11:15 Uhr **TF** ▲
GERÄTEZIRKEL


 10:00 - 10:30 Uhr **KR** ▲
STRETCH & RELAX


 18:45 - 20:00 Uhr **KR** ▲
HATHA YOGA


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


 10:00 - 10:30 Uhr **TF** ▲
TRX®

 10:00 - 11:15 Uhr **KR** ▲
BODEGA MOVES®


 10:30 - 12:00 Uhr **SR** ▲
SPIN RACING

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


 10:45 - 11:15 Uhr **WP** ▲
AQUA FIT


 19:15 - 20:15 Uhr **SR** ▲
SPIN RACING


 10:30 - 11:00 Uhr **KR** ▲
ROLL TO RELEASE


 10:45 - 11:15 Uhr **WP** ▲
AQUA FIT

 13:00 - 14:30 Uhr **KR** ▲
YOGA


 18:30 - 19:30 Uhr **KR** ▲
ZUMBA®


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

 19:30 - 20:00 Uhr **TF** ▲
POWER CORE


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

 18:00 - 19:00 Uhr **KR** ▲
POWER DUMBBELL®

 19:15 - 20:15 Uhr **SR** ▲
SPIN RACING

 18:30 - 19:45 Uhr **KR** ▲
YOGA

 18:45 - 19:45 Uhr **KR** ▲
PILATES


 18:45 - 19:15 Uhr **TF** ▲
POWER CORE

 19:30 - 20:00 Uhr **TF** ▲
POWER CORE

 19:00 - 19:30 Uhr **TF** ▲
TRX®


 19:30 - 20:00 Uhr **TF** ▲
POWER CORE


 19:00 - 20:30 Uhr **KR** ▲
BOX TRAINING

 19:30 - 20:30 Uhr **KR** ▲
POWER YOGA

 19:30 - 20:00 Uhr **TF** ▲
POWER CORE

 20:00 - 21:00 Uhr **KR** ▲
ZUMBA®

 19:15 - 20:15 Uhr **SR** ▲
SPIN RACING

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

ACHTUNG ALLE KURSE:

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



SANDHAUSEN 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 | **WP** = Wellness Pool | **▲** = Anmeldung erforderlich