

MONTAG

6.30 – 23:00 Uhr

-  08:00 - 08:45 Uhr R1  **REHA TRAINING**
-  09:00 - 10:00 Uhr R1  **FEEL YOUNG**
-  10:00 - 11:00 Uhr R1  **BODYWORKOUT**
-  17:00 - 18:00 Uhr R1  **POWER DUMBBELL®**
-  17:00 - 18:00 Uhr R2  **TAEKWONDO**
KIDS
-  18:00 - 18:30 Uhr R1  **BAUCH & RÜCKEN**
-  18:00 - 19:00 Uhr R2  **TAEKWONDO**
-  18:30 - 19:00 Uhr TF  **TRX®**
AUCH FÜR LIFESTYLE
-  18:30 - 19:30 Uhr R1  **TÔSÔ X**
FIGHT WORKOUT
-  19:00 - 19:30 Uhr TF  **TRX®**
AUCH FÜR LIFESTYLE
-  19:15 - 20:15 Uhr R2  **PILATES**
-  19:30 - 20:30 Uhr R1  **BODYWORKOUT**
AUCH FÜR LIFESTYLE
-  20:30 - 21:30 Uhr R1  **SPIN RACING**

DIENSTAG

6.30 – 23:00 Uhr

-  09:00 - 09:45 Uhr R2  **ZUMBA® GOLD**
-  09:00 - 10:00 Uhr R1  **SPIN RACING**
-  10:00 - 11:00 Uhr R1  **ZUMBA®**
-  10:30 - 11:30 Uhr R2  **PILATES**
-  11:15 - 12:00 Uhr R1   **REHA TRAINING**
-  17:30 - 18:30 Uhr R2  **BALANCE**
AUCH FÜR LIFESTYLE
-  18:00 - 19:00 Uhr R1  **ATHLETIC CIRCUIT**
-  18:30 - 19:30 Uhr R2  **BODYART®**
-  19:45 - 20:45 Uhr R1  **HIP HOP**
AUCH FÜR LIFESTYLE
-  19:45 - 21:00 Uhr R2  **YOGA**

MITTWOCH

6.30 – 23:00 Uhr

-  09:30 - 10:30 Uhr R1  **BODYWORKOUT**
AUCH FÜR LIFESTYLE
-  09:30 - 10:45 Uhr R2  **YOGA**
-  16:30 - 17:15 Uhr R1   **REHA TRAINING**
-  17:00 - 18:00 Uhr R2  **TAEKWONDO**
KIDS
-  18:00 - 19:00 Uhr R1  **BODYWORKOUT**
AUCH FÜR LIFESTYLE
-  18:00 - 20:00 Uhr R2  **TAEKWONDO**
-  18:30 - 19:30 Uhr TF  **ATHLETIC CIRCUIT**
AUCH FÜR LIFESTYLE
-  19:00 - 20:00 Uhr R1  **SPIN RACING**
-  20:15 - 21:15 Uhr R1  **ZUMBA®**
AUCH FÜR LIFESTYLE



















DONNERSTAG

6.30 – 23:00 Uhr

-  09:00 - 10:30 Uhr TF  **GERÄTEZIRKEL**
AUCH FÜR LIFESTYLE
-  09:30 - 10:30 Uhr R1  **BODYWORKOUT**
-  10:30 - 11:30 Uhr R1  **WIRBELSÄULE**
-  18:00 - 18:30 Uhr TF  **TRX®**
AUCH FÜR LIFESTYLE
-  18:30 - 19:30 Uhr R2  **BODEGA MOVES®**
-  18:45 - 19:45 Uhr R1  **ATHLETIC CIRCUIT**
AUCH FÜR LIFESTYLE
-  20:00 - 21:00 Uhr R1  **ZUMBA®**





FREITAG

6.30 – 23:00 Uhr

-  09:00 - 09:30 Uhr TF  **TRX®**
-  09:30 - 10:00 Uhr R1  **BOSU® INTENSIV**
-  09:30 - 10:30 Uhr R2  **WIRBELSÄULE**
-  10:30 - 11:30 Uhr R2  **QI GONG**
-  11:15 - 12:00 Uhr R1   **REHA TRAINING**
-  18:00 - 19:00 Uhr R1  **BODYWORKOUT**
AUCH FÜR LIFESTYLE
-  18:30 - 19:30 Uhr R2  **ZUMBA®**
AUCH FÜR LIFESTYLE
-  19:15 - 20:15 Uhr R1  **SPIN RACING**
-  19:30 - 20:45 Uhr R2  **YOGA**









SAMSTAG

09:00 – 20:00 Uhr

-  14:00 - 15:15 Uhr R1  **SPIN RACING**
-  15:30 - 16:30 Uhr R1  **BODYWORKOUT**

SONNTAG

09:00 – 20:00 Uhr

-  09:30 - 10:30 Uhr R1  **TÔSÔ X**
FIGHT WORKOUT
-  10:30 - 11:30 Uhr R1  **BODYWORKOUT**
-  10:30 - 11:30 Uhr R2  **MENTAL YIN YOGA**
-  11:30 - 12:30 Uhr R1  **YOGA**

ACHTUNG ALLE KURSE:

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



SINSHEIM PREMIUM FITNESS

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

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

R1 = Kursraum 1 | R2 = Kursraum 2 | TF = Trainingsfläche |  = Geschlossener Kurs |  = Anmeldung erforderlich |  = Kinderbetreuung

VeniceBeach
fitness and workout
www.venicebeach-fitness.de