

## MONTAG

08:00 – 22:30 Uhr  
KB: 09:00–12:00 / 17:00–20:00 Uhr

## DIENSTAG

08:00 – 22:30 Uhr  
KB: 09:00–12:00 / 17:00–20:00 Uhr

## MITTWOCH

07:00 – 22:30 Uhr  
KB: 09:00–12:00 / 17:00–20:00 Uhr

## DONNERSTAG

08:00 – 22:30 Uhr  
KB: 09:00–12:00 / 17:00–20:00 Uhr

## FREITAG


08:00 – 22:30 Uhr  
KB: 09:00–12:00 / 17:00–20:00 Uhr


## SAMSTAG


09:00 – 20:00 Uhr  
KB: 10:00–13:00 Uhr


## SONNTAG


09:00 – 20:00 Uhr  
KB: 10:00–13:00 Uhr


 09:00 - 10:00 Uhr **KR** ▲  
**FEEL YOUNG**

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


 09:30 - 10:30 Uhr **KR** ▲  
**HIGH ENERGY**

 09:00 - 10:00 Uhr **KR** ▲  
**FEEL YOUNG**


 09:30 - 10:30 Uhr **KR** ▲  
**BODYSTEP**  
MEDIUM

 10:00 - 10:15 Uhr **TF** ▲  
**POWER CORE**


 09:30 - 10:30 Uhr **KR** ▲  
**BODYSTEP**  
ADVANCED


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


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

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


 10:00 - 10:30 Uhr **TF** ▲  
**TRX®**

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

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


 10:30 - 11:30 Uhr **KR** ▲  
**ANTARA® RÜCKEN**


 11:00 - 11:30 Uhr **KR** ▲  
**STRETCH & RELAX**


 10:15 - 10:30 Uhr **TF** ▲  
**POWER CORE**


 11:30 - 12:00 Uhr **KR** ▲  
**STRETCH & RELAX**

 10:00 - 11:00 Uhr **KR** ▲  
**IRON INTENSIVE**

 11:30 - 13:00 Uhr **KR** ▲  
**HATHA YOGA**

 12:00 - 13:00 Uhr **KR** ▲  
**ZUMBA®**


 10:30 - 11:30 Uhr **SR** ▲  
**SPIN RACING**  
MEDIUM


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


 10:30 - 11:00 Uhr **KR** ▲  
**STRETCH & RELAX**  
BASIC


 18:00 - 18:15 Uhr **TF** ▲  
**POWER CORE**


 17:00 - 18:30 Uhr **KR** ▲  
**ASHTANGA YOGA**

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


 11:30 - 12:30 Uhr **KR** ▲  
**BODYWORKOUT**

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


 17:00 - 18:30 Uhr **KR** ▲  
**YOGA BASICS**


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


 18:00 - 18:30 Uhr **TF** ▲  
**POWER ZIRKEL**

 17:30 - 18:00 Uhr **SR** ▲  
**SPIN RACING**  
BASIC


 11:40 - 12:10 Uhr **TF** ▲  
**SWITCHING® ZIRKEL**


 18:30 - 19:30 Uhr **KR** ▲  
**HIGH ENERGY**

 18:30 - 19:00 Uhr **TF** ▲  
**POWER ZIRKEL**

 18:00 - 19:30 Uhr **SR** ▲  
**SPIN RACING**  
MEDIUM


 18:30 - 19:00 Uhr **TF** ▲  
**TRX®**


 17:30 - 18:30 Uhr **KR** ▲  
**TÔSÔ X**  
FIGHT WORKOUT

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

 18:30 - 19:30 Uhr **KR** ▲  
**PILATES**

 18:30 - 19:00 Uhr **TF** ▲  
**TRX®**

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

 18:00 - 18:15 Uhr **TF** ▲  
**POWER CORE**

### ACHTUNG ALLE KURSE:

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



## VIERNHEIM 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 | KB = Kinderbetreuung