

MONTAG

00:00 – 24:00 Uhr

DIENSTAG

00:00 – 24:00 Uhr

MITTWOCH

00:00 – 24:00 Uhr

DONNERSTAG

00:00 – 24:00 Uhr

FREITAG


00:00 – 24:00 Uhr


SAMSTAG

00:00 – 24:00 Uhr


SONNTAG

00:00 – 24:00 Uhr

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


 09:00 - 09:30 Uhr **KR ▲**
WAKE UP


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


 09:30 - 10:30 Uhr **KR ▲**
FEEL YOUNG

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

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

 09:30 - 10:30 Uhr **KR ▲**
SPIN RACING

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


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

 10:00 - 11:00 Uhr **KR ▲**
ZUMBA®

 10:30 - 11:30 Uhr **KR ▲**
PILATES


 10:00 - 11:30 Uhr **KR ▲**
PILATES


 11:00 - 12:30 Uhr **KR ▲**
YOGA


 10:30 - 12:00 Uhr **KR ▲**
PILATES


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


 10:30 - 12:00 Uhr **KR ▲**
YOGA


 17:30 - 18:30 Uhr **KR ▲**
ZUMBA®


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

 17:00 - 18:00 Uhr **KR ▲**
TÔSÔ X
FIGHT WORKOUT


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

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

 18:30 - 19:00 Uhr **KR ▲**
TÔSÔ X TECHNIK


 18:30 - 19:30 Uhr **TF ▲**
IRON INTENSIVE


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


 18:30 - 19:15 Uhr **TF ▲**
TRX®


 18:30 - 19:00 Uhr **KR ▲**
STRETCH & RELAX


 18:30 - 19:15 Uhr **TF ▲**
ATHLETIC CIRCUIT


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


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


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


 19:00 - 20:00 Uhr **KR ▲**
TÔSÔ X
FIGHT WORKOUT


 19:45 - 20:45 Uhr **KR ▲**
ZUMBA®

 19:15 - 19:30 Uhr **TF ▲**
POWER CORE

 20:00 - 21:00 Uhr **KR ▲**
ZUMBA®

 19:15 - 19:30 Uhr **TF ▲**
POWER CORE

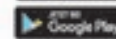
 19:30 - 21:00 Uhr **KR ▲**
YOGA

 20:00 - 21:30 Uhr **KR ▲**
YOGA

ACHTUNG ALLE KURSE:

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

JETZT
DOWNLOADEN



WORMS 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 | ▲ = Anmeldung erforderlich