



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
08:30 Rückenfit		8:30 Multiworkout		08:30 Shape & Burn		
09:30 Fatburner	09:30 Booty + Core	<b>New!</b> 09:30 Toning	09:30 Rückenfit		10:00 Rückenfit	10:00 Fatburner
10:30 REHA	10:30 REHA		10:30 REHA	10:30 Schmerzreduktions-training	11:00 Shape & Burn	11:00 Power Pump
				13:00 REHA		
15:00 Yoga für alle	15:00 REHA	15:00 Pilates		15:00 Hula Hoop	<b>New!</b> 13:00 Toning	13:00 Booty & Core
<b>New!</b> 16:00 Toning	16:00 Schmerzreduktions-training	16:00 Shape & Burn	16:00 Power Pump	16:00 Faszination	14:00 # Fatburner	14:00 # Multiworkout
17:00 Fatburner	<b>New!</b> 17:00 Toning	17:00 Faszination	17:00 Zumba	17:00 Booty & Core		
18:00 Rückenfit	18:00 Zumba	18:00 Multiworkout	18:00 Fatburner	18:00 # Yoga		
19:00 Multiworkout	19:00 Power Pump	19:00 Booty & Core	19:00 Rückenfit			
20:00 Shape & Burn	20:00 # Yoga					



**HANSEFIT**  
PARTNERIN

Perfekt für den  
**airshaper®**

KURSDAUER = 45 MIN  
# = 1 STD.  
Die Kurse starten zur angegebenen Zeit

REHA = Rehabilitationssport  
Orthopädie nach §64 SGB IX