

MONTAG

DIENSTAG

MITTWOCH

DONNERSTAG

FREITAG

SAMSTAG

SONNTAG

8:30 - 9:30
FIT IN DIE WOCHE
mit Isabel KR 1

9:45 - 10:30
CORE U. STRETCH
mit Michelle KR 1

NEU 10:45 - 12:00
HATHA YOGA
mit Monika KR 1

13:15 - 14:15
PILATES
mit Anna KR 1

NEU 16:15-17:00
STEP CHOREO
mit Heidi KR 1

17:00-17:30
BAUCH-EXPRESS
mit Heidi KR 1

17:30 - 18:15
FUNCTIONAL HIIT
mit Michael SKR

17:45 - 18:15
BOOTY-EXPRESS
mit Patricia KR 1

18:30 - 19:15
FIT-MIX
mit Jennifer KR 1

18:30 - 20:00
INDOOR-CYCLING
mit Thomas KR 2

19:20 - 20:05
FIT-MIX
mit Jennifer KR 1

20:15 - 21:00
LANGHANTEL-WORKOUT
mit Jennifer KR 1

20:30 - 21:15
AQUA-X
mit Lennard DBS

8:30 - 9:15
STÄRKER RÜCKEN
mit Michelle KR 1

9:20 - 10:05
STÄRKER RÜCKEN
mit Michelle KR 1

17:00 - 17:45
FIGHT CLUB
mit Heidi KR 1

17:45 - 18:45
DRUMS ALIVE
mit Tanja KR 2

17:45 - 19:00
VINVASA YOGA
mit Claudia SKR

18:00 - 18:45
GANZHEITLICHE
WIRBELSÄULENGYMNASTIK
mit Beatrix KR 1

19:10 - 19:55
YIN YOGA
mit Claudia SKR

19:00 - 19:45
JUMPING
mit Katharina KR 1

NEU 19:50 - 20:35
FIT-MIX
mit Katharina KR 1

9:00 - 9:45
BECKENBODEN
IN BALANCE
mit Melanie KR 2

16:00 - 17:15
HATHA YOGA
mit Frank KR 1

16:30 - 17:15
TABATA HIIT
mit Heidi SKR

17:15 - 17:45
BAUCH-EXPRESS
Heidi KR 1

17:30 - 18:30
STEP-WORKOUT
mit Patricia SKR

18:00 - 19:00
INDOOR-CYCLING
mit Thomas KR 2

18:30 - 19:00
BAUCH-EXPRESS
mit Patricia SKR

19:00 - 20:00
FIT-MIX
mit Birgit SKR

9:00 - 10:00
GESUND + FIT
mit Isabel SKR

NEU 9:15 - 10:15
STÄRKER RÜCKEN
mit Michael/Jennifer KR 1

10:30 - 11:30
INDOOR-CYCLING HEATH
mit Aaliyah KR 1

16:30 - 17:30
INDOOR-CYCLING HEATH
mit Anja KR 2

NEU 16:45 - 17:30
STÄRKER RÜCKEN
mit Michelle KR 1

17:45 - 18:45
PILATES
mit Beatrix KR 1

18:30 - 19:15
INDIAN BALANCE
mit Marion KiTa TH

19:30 - 20:30
ZUMBA
mit Melissa SKR

8:45 - 9:45
PILATES
mit Claudia KR 1

8:45 - 9:45
FIT INS WOCHENENDE
mit Michelle/Jennifer SKR

NEU 10:00 - 10:45
BECKENBODEN
IN BALANCE
mit Melanie KR 2

10:00 - 11:30
HATHA YOGA
mit Frank KR 1

NEU 16:00-16:45
ACHTSAMKEIT U. ENTSPANNUNG
mit Ricarda SKR

17:00 - 17:30
BOOTY-EXPRESS
mit Patricia SKR

17:30 - 18:00
CORE U. STRETCH
mit Patricia SKR

17:45 - 18:45
JUMPING
mit Victoria KR 1

NEU 10:05 - 11:05
GANZHEITLICHE
WIRBELSÄULENGYMNASTIK
mit Beatrix KR 1

NEU 11:10 - 11:55
PILATES
mit Beatrix KR 1

NEU 12:00 - 13:15
HATHA YOGA
mit Ricarda KR 1

10:10 - 10:55
FIT-MIX
mit Patricia SKR

10:15 - 11:00
JUMPING HEATH
mit Victoria KR 1

11:00 - 12:00
ZUMBA
mit Melissa SKR

11:00 - 11:30
ARM-EXPRESS
mit Patricia KR 2

11:15 - 12:00
JUMPING
mit Victoria KR 1

KURSPLAN

WIR ARBEITEN AN DEINER GESUNDHEIT

HSC-SPORTWERK
Fitness- & Gesundheitsstudio

Stand 07.04.2025 Änderungen sind vorbehalten.

ALLE Kurse sind in den Tarifen Minijob, Vollzeit und Teilzeit (bis 18:00 Uhr) inbegriffen und in der Teilnehmerzahl begrenzt. Die Teilnahme an den Kursen ist ausschließlich über eine Voranmeldung möglich. Kurse finden ab min. 3 Teilnehmern statt.