

## Aktueller Kursplan Hassels Fit (Stand: 01.09.2021)

	Montag			Dienstag			Mittwoch			Donnerstag			Freitag			Samstag			Sonntag		
Uhrzeit	Studio 1	Studio 2	Studio 3	Studio 1	Studio 2	Studio 3	Studio 1	Studio 2	Studio 3	Studio 1	Studio 2	Studio 3	Studio 1	Studio 2	Studio 3	Studio 1	Studio 2	Studio 3	Studio 1	Studio 2	Studio 3
9:00							09:00 Uhr Rücken-Mobilitäts-Ballance-training			09:00 Uhr Rücken-Mobilitäts-training											
9:30																					
10:00																					
10:30	10:00 Uhr Pilates			10:00 Uhr Mobilty				10:30 Uhr Zumba Gold		10:00 Uhr Vinyasa Yoga			10:00 Uhr Hatha Yoga						10:00 Uhr Spinning		
11:00																				11:00 Uhr DeepWork	
11:30	11:00 Uhr Yin Yoga																				
12:00																					12:00 Uhr Langhantel
12:30																					
16:30																					13:00 Uhr Yogalates
17:00																					
17:30							17:00 Uhr Yogalates														
18:00																					
18:30	18:00 Uhr Zumba low	18:00 Uhr Spinning		18:00 Uhr deepWORK			18:00 Uhr Latin Dance	18:00 Uhr Spinning		18:00 Uhr Easy Step			17:30 Uhr Funktionaler Zirkel								14:00 Uhr Latin Dance
19:00																					
19:30		19:00 Uhr Spinning		19:00 Uhr Hatha Yoga	19:00 Uhr Workout		19:00 Uhr Let's Dance	19:00 Uhr Pilates		19:00 Uhr Workout	19:00 Uhr Cycle Fit <b>Neu!</b>		18:30 Uhr Hatha Yoga								
20:00																					
20:30					20:00 Uhr Cycle Fit <b>Neu!</b>			20:00 Uhr Workout													

Kurse finden i.d.R. erst ab 3 Teilnehmern statt.

Die reguläre Kursdauer beträgt ca. 45 Minuten. Rehasport 45 Minuten.

Anmeldung für alle Kurse erwünscht Teilnehmerlimit Raum 3 = 8 Sportler, Spinning = 14 Sportler. Anmeldungen sind gültig bis 5 Minuten vor Kursbeginn, danach wird von der Warteliste verteilt.

Bitte saubere Turnschuhe, ein großes Handtuch, ausreichend Getränke und den Spaß am Sport nicht vergessen.