

Aktueller Kursplan Hassels Fit (Stand: 01.05.2024)

| | 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-Training | | | | | | | | | | | |
| 9:30 | | | | | | | 09:00 Uhr Pilates | | | | | | | | | | | | | | |
| 10:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 10:30 | 10:00 Uhr Pilates | | | 10:00 Uhr Fit und Beweglich | | | | 10:00 Uhr Zumba Gold | | | | | 10:00 Uhr Hatha Yoga | 10:00 Uhr Line Dance Anfänger | | | | | | | |
| 11:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 11:30 | 11:00 Uhr Yin Yoga | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 11:00 Uhr BodyFit | |
| 12:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 12:30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 12:00 Uhr Yogalates |
| 16:30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 17:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 17:30 | 17:00 Uhr Hula Hoop | | | 17:30h Bauchexpress | | | 17:00 Uhr Yogalates | | | | | | | | | | | | | | 15:00 Uhr Line Dance Party für jederman |
| 18:00 | 18:00 Uhr Zumba low | 18:00 Uhr Spinning | | 18:00 Uhr Funktionaler Zirkel | | | 18:00 Uhr Latin Dance | 18:00 Uhr Spinning | | 18:00 Uhr Pilates | 18:00 Uhr Cycle Fit | | 17:30 Uhr Funktionaler Zirkel | | | | | | | | |
| 18:30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 19:00 | | | | 19:00 Uhr Line Dance Anfänger | 19:00 Uhr Hatha Yoga | | 19:00 Uhr Let's Dance | 19:00 Uhr Ballance | | 19:00 Uhr Yoga | | | 18:30 Uhr Line Dance Anfänger | | | | | | | | |
| 19:30 | | 19:00 Uhr Spinning | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 20:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 20:30 | | | | 20:00 Uhr Line Dance Geübte | | | | | | | | | | | | | | | | | |

Neu!

Start ab: 17.05.24

Wechselnde Workshops

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.