

Aktueller Kursplan Hassels Fit (Stand: 24.02.2025)

	Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag		Sonntag	
Uhrzeit	Studio 1	Studio 2	Studio 1	Studio 2	Studio 1	Studio 2	Studio 1	Studio 2	Studio 1	Studio 2	Studio 1	Studio 2	Studio 1	Studio 2
9:00														
9:30					09:00 Uhr Pilates		09:00 Uhr Rücken- Mobilitäts- Training							
10:00	10:00 Uhr Pilates		10:00 Uhr Fit und Beweglich			10:00 Uhr Zumba Gold				10:00 Uhr Hatha Yoga				
10:30														
11:00	11:00 Uhr Yin Yoga												11:00 Uhr BodyFit	
11:30										11:30 Uhr Line Dance Anfänger				
12:00														
12:30													12:00 Uhr Yogalates	
16:30														
17:00	17:00 Uhr Hula Hoop					17:00 Uhr Yogalates								
17:30			17:30h Bauchexpress							17:30 Uhr Funktionaler Zirkel		Wechselnde Workshops	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 Pilates	18:00 Uhr Latin Dance	18:00 Uhr Spinning		18:00 Uhr Cycle Fit						
18:30										18:30 Uhr Line Dance Anfänger				
19:00		19:00 Uhr Spinning	19:00 Uhr Line Dance Anfänger	19:00 Uhr Hatha Yoga	19:00 Uhr Let's Dance	19:00 Uhr Ballance								
19:30										19:30 Uhr Line Dance Geübte				
20:00														
20:30			20:00 Uhr Line Dance Geübte											

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.