

Aktueller Kursplan Hassels Fit (Stand: 03.07.2025)

	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					09:00 Uhr Pilates		09:00 Uhr Rücken- Mobilitäts- Training														
9:30																					
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						11:30 Uhr Line Dance Anfänger	11:00 Uhr BodyFit													
11:30																					
12:00										12:00 Uhr Yogalates											
12:30																					
16:30																					
17:00																17:00 Uhr Hula Hoop	17:30 Uhr Bauchexpress	17:00 Uhr Yogalates			Wechselnde Workshops
17:30																					
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 Funktionaler Zirkel
18:30																					
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 Uhr Line Dance Geübte											
19:30																					
20:00			20:00 Uhr Line Dance Geübte																		
20:30																					

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.