

Aktueller Kursplan Hassels Fit (Stand: 01.11.2025)

	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 Mix Fit by JD		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 Mix Fit by JD	
12:30														
16:30														
17:00														
17:30	17:00 Uhr Hula Hoop		17:00 Uhr Jiu Jitsu		17:00 Uhr Mix Fit by JD						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 Latin Dance	18:00 Uhr Spinning	18:00 Uhr Funktionaler Zirkel	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			20:00 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.