

## Aktueller Kursplan Hassels Fit (Stand: 21.06.2026)

Aktueller Kursplan Hassels Fit <small>(Stand: 21.06.2026)</small>														
	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														
10:30	10:00 Uhr Mix Fit by JD		10:00 Uhr Fit und Beweglich			10:00 Uhr Zumba Gold				10:00 Uhr Hatha Yoga				10:00 Uhr Spinning
11:00														
11:30	11:00 Uhr Yin Yoga													11:00 Uhr BodyFit
12:00														
12:30										11:30 Uhr Line Dance Anfänger				12:00 Uhr Mix Fit by JD
										12:30 Uhr Line Dance Geübte				
17:00														
17:30	17:00 Uhr Hula Hoop		17:00 Uhr Jiu Jitsu		17:00 Uhr Mix Fit by JD									15:00 Uhr Line Dance Party für Jederman
18:00														
18:30	18:00 Uhr Zumba Low	18:00 Uhr Spinning	18:00 Uhr Funktionaler Zirkel		18:00 Uhr Latin Dance		18:00 Uhr Funktionaler Zirkel	18:00 Uhr Cycle Fit						16:00 Uhr Line Dance Party Fortgeschrittene
19:00														
19:30		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				18:30 Uhr Line Dance Anfänger				
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.