

Aktueller Kursplan Hassels Fit (Stand: 12.08.2026)

	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 Zumba Gold								
10:30	10:00 Uhr Mix Fit by JD		10:00 Uhr Fit und Beweglich						10:00 Uhr Hatha Yoga					10:00 Uhr Spinning
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									12:30 Uhr Line Dance Geübte					
17:00	17:00 Uhr Hula Hoop				17:00 Uhr Mix Fit by JD						Wechselnde Workshops		15:00 Uhr Line Dance Party für Jederman	
17:30						17:30 Uhr Jiu Jitsu								
18:00	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 für Geübte	
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 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.

ab 03.09.26