

Jump!Fitness KURSPLAN - FRÜHJAHR - gültig ab 01.02.24

Kursräume: R- Rhein M- Mosel S- Seminar / Mehrzweckraum						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
9.30-10.15 Pilates R	9.30-10.30 Bodyworkout	9.00-10.00 REHA Rückenfit R		9.00-10.00 REHA Rückenfit R		9.30-10.30 REHA Rückenfit R
10.15-10.45 FIVE - Mobility R			10.00-11.00 Rückbildungsgymn. R	9.30-10.30 Indoorcycling M	10.00-11.30 Yoga R	10:30 - 11:30 Bodyforming R
				10.00-10.30 Hockergymnastik R	11.30-12.30 REHA Rückenfit R	11.30-12.30 Indoorcycling M
	17.15-18.00 WingTsunKids 6-11J. S	17:00-18:00 Indoorcycling M				
17.00-18.00 DaFunk Hip Hop Dance S	18.15-19.45 WingTsunKids 12J.+ S	17.30-18.00 Bauchspezial R	17.00-17.30 Rückenfit Express R			
17.30-18.00 Bauchspezial R	17.00-18.00 REHA Rückenfit R	18.00-19.00 Bodyforming meets Tabata R	17.30-18.00 Bauchspezial R			
18.00-19.00 Bodyforming R	18.00-19.00 Jumping M	18.00-19.00 Indoorcycling M	18.00-19.00 Pilates meets Bodyart R	17.30-18.30 Core Workout R		
18.00-19.00 Indoorcycling M	18.00-19.00 REHA Rückenfit R	18.00-19.00 REHA Rückenfit M	18.00-19.00 Zirkeltraining M	18.00-18.30 HIT Training R		
	18.00-19.00 Athletiktraining	19.00-20.00 Fitboxen S				
19.00-20.00 Functional Training M	19.00-20.00 REHA Rückenfit R	19.30-20.30 Jumping M	19.00-20.00 REHA Rückenfit R			
19.00-20.00 REHA Rückenfit R	19.00-20.00 Yoga M					
19.00-20.00 Fitboxen S	20.00-21.30 WingTsun Erw. M					

Öffnungszeiten:

Montag 06.00 - 22.30 Uhr
 Dienstag 09.00 - 22.30 Uhr
 Mittwoch 06.00 - 22.30 Uhr
 Donnerstag 09.00 - 22.30 Uhr
 Freitag 06.00 - 22.30 Uhr
 Samstag 09.00 - 18.00 Uhr
 Sonntag 09.00 - 18.00 Uhr


Sauna:

Montag - Freitag 9.30-21.45
 Samstag + Sonntag 9.30-17.15

Damensauna: Di. bis 14.00
 Do. ab 16.00

Kursräume
 R = Rhein
 M = Mosel
 N = Nahe
 S = Seminarraum / Multifunktionsraum

Voranmeldung erwünscht
 Telefon 0261 800 291



Gültig ab 01.02.2024