

Änderungen  
bleiben vor-  
behalten!

# KURSPLAN SPORT-TREFF 2.0

upgradeyourhealth

www.sport-treff.de

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
09.30-10.30 Uhr ☯️ Yoga	10.00-11.00 Uhr 👤 Bauch-Beine-Po	09.30-10.25 Uhr ☯️ Pilates	09.00-09.25 Uhr ♥️ RückenFit <small>Herz-Kreislauf Training</small>	09.30-10.25 Uhr ♥️ Fitmix	♥️ 10.00-11.00 Uhr Outdoor-Jumping	☯️ 10.00-11.00 Uhr Yoga
		10.30-11.30 Uhr ☯️ Yoga	09.30-09.55 Uhr 👤 RückenFit Workout	10.30-11.35 Uhr 👤 HotIron	11.15-12.15 Uhr ♥️ Summer-Shape	👤 11.10-12.10 Uhr Power Pilates
			10.00-10.30 Uhr ☯️ RückenFit Faszien&Relax		11.00-11.30 Uhr 👤 §20-FuncionalFit	
					👤 14.15-15.00 Uhr Relaxing Bodypower	
	18.00-18.25 Uhr ♥️ HIIT		17.00-17.55 Uhr 👤 Bodyshaping			15.05-16.05 Uhr ☯️ Qigong
18.30-18.55 Uhr 👤 Core-Workout		18.00-18.55 Uhr ☯️ Pilates	18.00-18.55 Uhr ♥️ Salsation	18.00-19.00 Uhr ☯️ Pilates		
19.30-20.00 Uhr 👤 §20-FuncionalFit	18.00-19.05 Uhr 👤 HotIron	19.30-20.00 Uhr 👤 §20-FuncionalFit	19.00-20.00 Uhr ♥️ Outdoor-Jumping			
19.00-19.55 Uhr ☯️ Pilates	👤 19.10-20.00 Uhr RückenFit	19.00-20.00 Uhr ☯️ Yoga	20.00-20.30 Uhr 👤 §20-PhysioFit			
20.00-20.30 Uhr ☯️ Stretch&Relax	♥️ 20.15-21.00 Uhr Outdoor-Jumping	20.15-20.45 Uhr 👤 §20-PhysioFit				

Kursteilnahme  
nur mit  
Slotbuchung!

- Outdoor Garage (UG)
- großer Kurs-Raum (1 OG)
- FIVE Zirkel (1 OG)
- Funktioneller Raum (EG)

Für Outdoor-Jumping benötigst du Folgendes: - Getränk / - Handtuch / - dem Wetter angepasste Kleidung / - evt. Sonnenerème / - Ohrhörer Pads (die Pads erhältst du im Snacky-Automaten für 6,99€)

Öffnungszeiten:

Mo, Mi, Fr: 08.00 - 23.00 Uhr  
Di, Do: 07.00 - 23.00 Uhr

Sa, So: 09.30 - 20.00 Uhr  
Feiertage i.d.R.: 10.00 - 16.00 Uhr

Telefon: 0049 (0)228 26 43 24  
kontakt@sport-treff.de

Hol dir deine  
Sport-Treff  
APP!



Kursplan gültig ab 30.05.22