

Group Fitness Steincenter

Gültig ab dem 01.04.2025



	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG	
06:30		Yoga *						06:30
07:00		6:30-7:30 Renate						07:00
07:30								07:30
08:00					Yoga *			08:00
08:30	Rückengymnastik *		Rückengymnastik *	Yoga *	8:00-9:00 Reneé			08:30
09:00	8:30-9:30 Alexandra R.	Yoga *	8:30-9:30 Alexandra C.	8:30-9:30 Eva	Bodystyling *	Latin-Dance *		09:00
09:30	Bodystyling *	9:00-10:00 Claudia	Bodystyling *	Fatburner *	9:00-10:00 Alexandra R.	9:00-10:00 Kathi	Rückengymnastik *	09:30
10:00	9:30-10:30 Conny	Rückengymnastik *	9:30-10:30 Alexandra C.	9:30-10:30 Conny	Rückengymnastik *	Bodystyling *	9:30-10:30 Kirsten	10:00
10:30	Pilates *	10:00-11:00 Claudia	Fit über 60	Fitness-Yoga*	10:00-11:00 Dani	10:00-11:00 Marion P.	Bodystyling *	10:30
11:00	10:30-11:30 Conny		10:30-11:30 Alexandra C.	10:30-11:30 Conny		Step **	10:30-11:30 Kirsten	11:00
11:30						11:00-12:00 Marion P.		11:30
15:00					Rückengymnastik *			15:00
15:30					15:00-16:00 Alexandra C.			15:30
16:00	Rückengymnastik *		Bodystyling *		Fitness-Yoga*			16:00
16:30	16:00-17:00 Karin J.		16:00-17:00 Karin H.		16:00-17:00 Alexandra C.			16:30
17:00	Pilates *	Bodystyling *	Rückengymnastik *	HIIT *	HIIT *			17:00
17:30	17:00-18:00 Karin J.	17:00-18:00 Marion P.	17:00-18:00 Karin H.	17:00-18:00 Kirsten	17:00-18:00 Karin J.			17:30
18:00	HIIT *	Step **	Thai-Bo *	Zumba *	Pilates *			18:00
18:30	18:00-19:00 Conny	18:00-19:00 Marion P.	18:00-19:00 Tobias	18:00-19:00 Junior	18:00-19:00 Karin J.			18:30
19:00	Rückengymnastik *	Zumba *	Bodystyling *	Bodystyling *				19:00
19:30	19:00-20:00 Conny	19:00-20:00 Junior	19:00-20:00 Tobias	19:00-20:00 Junior				19:30
20:00	Yoga *	Yoga *	Faszien/Stretch *					20:00
20:30	20:00-21:00 Marion P.	20:00-21:00 Gerhard	20:00-21:00 Tobias					20:30

NEU !!!

* Grundstufe	Öffnungszeiten Studio Steincenter Montag bis Freitag: 06:00 - 23:00 Uhr Samstag: 08:00 - 21:00 Uhr Sonntag /Feiertage: 08:00 - 21:00 Uhr	Bitte beachten! Erscheine zu allen Kursen pünktlich, Bring ein Getränk und ein großes Handtuch mit! Bitte beachte bestehende Hygienevorschriften!	
** Mittelstufe			
*** Fortgeschrittene			
HERZ-KREISLAUF		KRÄFTIGUNG	WELLNESS

Besucht auch unsere Website unter www.fitnessworld-number1.de! Dort findest Du auch News und Kursänderungen inklusive Vertretungen.

Fitnessworld Number 1, Studio Steincenter, Weinmillerstraße 5, 85356 Freising, Telefon: 08161 / 936 44 41, E-Mail: info@fitnessworld-number1.de