

# Group Fitness Steincenter

Gültig ab dem 01.11.2024



	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG	
6:30		Yoga *						6:30
7:00		6:30-7:30 Renate						7:00
7:30								7:30
8:00					Yoga *			8:00
8:30	Rückengymnastik *		Rückengymnastik *	Yoga *	8:00-9:00 Reneé			8:30
9:00	8:30-9:30 Alexandra R.	Yoga *	8:30-9:30 Alexandra C.	8:30-9:30 Eva	Bodystyling *	Latin-Dance *		9:00
9:30	Bodystyling *	9:00-10:00 Claudia	Bodystyling *	Fatburner *	9:00-10:00 Alexandra R.	9:00-10:00 Kathi	Rückengymnastik *	9:30
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.		Athletic Training *	15:30
16:00	Rückengymnastik *	Fatburner *	Bodystyling *		Fitness-Yoga*	Fatburner *	15:30-16:30 Dani	16:00
16:30	16:00-17:00 Karin J.	16:00-17:00 Chrissi	16:00-17:00 Karin H.		16:00-17:00 Alexandra C.	16:00-17:00 Chrissi		16:30
17:00	Pilates *	Bodystyling *	Rückengymnastik *	HIIT *	HIIT *		Yoga *	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.		17:00-18:00 Franzi	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 Jiyeon	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  
 \*\* Mittelstufe **NEU!!**  
 \*\*\* Fortgeschrittene

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!

HERZ-KREISLAUF

KRÄFTIGUNG

WELLNESS

Besucht auch unsere Website unter [www.fitnessworld-number1.de](http://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](mailto:info@fitnessworld-number1.de)