

## MONTAG

06:00 – 23.00 Uhr

## DIENSTAG

06:00 – 23.00 Uhr

## MITTWOCH

06:00 – 23.00 Uhr

## DONNERSTAG

06:00 – 23.00 Uhr

## FREITAG

06:00 – 23.00 Uhr

## SAMSTAG

08:00 – 22:00 Uhr

## SONNTAG

08:00 – 21:00 Uhr

- 08:30 - 09:30 Uhr KR **WIRBELSÄULE**
- 09:30 - 10:30 Uhr KR **FASZIEN WORKOUT**
- 10:30 - 11:30 Uhr KR **PILATES**
- 16:00 - 16:45 Uhr KR **REHA TRAINING**
- 17:00 - 18:00 Uhr KR **ZUMBA®**
- 18:00 - 19:00 Uhr SR **SPIN RACING**
- 18:00 - 19:00 Uhr KR **LATIN MOVES**
- 19:00 - 20:00 Uhr KR **IRON INTENSIVE**
- 19:00 - 19:30 Uhr TF **BAUCH & RÜCKEN**
- 19:00 - 20:00 Uhr SR **SPIN RACING**
- 20:00 - 21:00 Uhr KR **WIRBELSÄULE**

- 09:00 - 10:00 Uhr KR **PILATES**
- 10:00 - 11:00 Uhr KR **BODYWORKOUT**
- 16:00 - 16:45 Uhr KR **REHA TRAINING**
- 16:45 - 18:00 Uhr KR **BOX TRAINING**
- 17:00 - 17:45 Uhr TF **GERÄTEZIRKEL**
- 17:30 - 18:30 Uhr SR **SPIN RACING**
- 18:00 - 19:00 Uhr KR **HIGH ENERGY**
- 18:00 - 18:45 Uhr TF **BOOTCAMP**
- 18:00 - 18:45 Uhr TF **ROWING**
- 18:30 - 19:30 Uhr SR **SPIN RACING**
- 19:00 - 19:15 Uhr TF **POWER CORE**
- 19:00 - 20:00 Uhr KR **BODYSTEP**
- 20:00 - 21:00 Uhr KR **BODYWORKOUT**

- 09:00 - 10:00 Uhr KR **WIRBELSÄULE**
- 10:00 - 11:15 Uhr KR **YOGA**
- 11:30 - 12:15 Uhr KR **REHA TRAINING**
- 12:30 - 13:15 Uhr KR **REHA TRAINING**
- 16:00 - 17:00 Uhr KR **HIP HOP**  
14-18 JAHRE
- 17:00 - 18:00 Uhr KR **WIRBELSÄULE**
- 18:00 - 19:00 Uhr KR **BODYART®**
- 18:00 - 18:30 Uhr TF **BAUCH & RÜCKEN**
- 19:00 - 20:00 Uhr KR **DEEPWORK®**
- 20:00 - 21:00 Uhr KR **ZUMBA®**

- 09:00 - 10:00 Uhr KR **WIRBELSÄULE**
- 10:00 - 11:00 Uhr KR **IRON INTENSIVE**
- 11:00 - 11:45 Uhr KR **REHA TRAINING**
- 16:00 - 16:45 Uhr KR **REHA TRAINING**
- 17:00 - 17:45 Uhr KR **TRX®**
- 18:00 - 19:00 Uhr SR **SPIN RACING**
- 18:00 - 19:00 Uhr KR **HIGH ENERGY**
- 18:45 - 19:00 Uhr TF **POWER CORE**
- 19:00 - 20:00 Uhr SR **SPIN RACING**
- 19:00 - 19:45 Uhr TF **BOOTCAMP**
- 19:00 - 20:00 Uhr KR **BODYWORKOUT**
- 20:00 - 20:45 Uhr KR **REHA TRAINING**

- 08:30 - 10:00 Uhr KR **HATHA YOGA**
- 10:00 - 11:00 Uhr KR **BODYWORKOUT**
- 12:00 - 12:45 Uhr KR **REHA TRAINING**
- 13:00 - 13:45 Uhr KR **REHA TRAINING**
- 17:00 - 18:00 Uhr KR **HIGH ENERGY**
- 18:00 - 19:00 Uhr SR **SPIN RACING**
- 18:00 - 19:00 Uhr KR **IRON INTENSIVE**
- 19:30 - 21:00 Uhr KR **HATHA YOGA**

- 09:45 - 11:30 Uhr KR **BOX TRAINING**
- 12:30 - 13:15 Uhr KR **REHA TRAINING**
- 14:00 - 15:00 Uhr KR **ZUMBA®**

- 09:00 - 09:45 Uhr KR **TRX®**
- 09:30 - 11:00 Uhr SR **SPIN RACING**
- 10:00 - 11:00 Uhr KR **BODYWORKOUT**
- 11:00 - 12:00 Uhr KR **MOBILITY**
- 12:00 - 13:00 Uhr KR **HIP HOP**  
14-18 JAHRE



## MANNHEIM KÄFERTAL PREMIUM FITNESS

Quartal 4/2018 – Gültig vom 01.10. bis 31.12.2018 – Änderungen des Kursplans vorbehalten. Feiertage nach Aushang.

**K** KRAFT & WORKOUT | **B** BODY & MIND | **D** DANCE & FUN | **A** AUSDAUER & CARDIO

KR = Kursraum | SR = Spin Racing Raum | TF = Trainingsfläche | **🔒** = Geschlossener Kurs | **⚠️** = Anmeldung erforderlich