

## MONTAG

08:00 – 22:30 Uhr

## DIENSTAG

08:00 – 22:30 Uhr

## MITTWOCH

08:00 – 22:30 Uhr

## DONNERSTAG

08:00 – 22:30 Uhr

## FREITAG

08:00 – 22:30 Uhr


## SAMSTAG

09:00 – 21:00 Uhr

## SONNTAG

09:00 – 21:00 Uhr

 09:00 - 10:00 Uhr **SR** ▲  
**SPIN RACING**

 09:00 - 10:00 Uhr **KR**  
**WIRBELSÄULE**

 10:15 - 10:45 Uhr **TF**  
**VB POWER CORE**

 09:00 - 10:00 Uhr **SR** ▲  
**SPIN RACING**


 09:30 - 11:00 Uhr **KR**  
**YOGA**

 10:00 - 11:00 Uhr **SR** ▲  
**SPIN RACING**

 10:00 - 11:00 Uhr **KR**  
**BODYWORKOUT**

 10:15 - 11:15 Uhr **TF**  
**ZIRKELTRAINING**

 10:00 - 10:30 Uhr **KR**  
**STRETCH & RELAX**

 17:30 - 18:30 Uhr **KR**  
**WIRBELSÄULE**


 09:30 - 10:30 Uhr **KR**  
**BAUCH & RÜCKEN**

 10:00 - 10:30 Uhr **TF** ▲  
**TRX®**

 11:00 - 12:00 Uhr **KR**  
**ZUMBA®**


 11:05 - 11:35 Uhr **KR**  
**STRETCH & RELAX**


 17:30 - 18:30 Uhr **KR**  
**BODYWORKOUT**

 10:45 - 11:15 Uhr **WP**  
**AQUA FIT**

 18:30 - 19:30 Uhr **KR**  
**DEEPWORK®**

 10:30 - 11:00 Uhr **KR**  
**ROLL TO RELEASE**

 10:45 - 11:15 Uhr **WP**  
**AQUA FIT**


 13:00 - 14:30 Uhr **KR**  
**YOGA**

 18:30 - 19:30 Uhr **KR**  
**ZUMBA®**

 17:30 - 18:30 Uhr **KR**  
**BODYWORKOUT**

 19:15 - 20:15 Uhr **SR** ▲  
**SPIN RACING**

 17:30 - 18:30 Uhr **KR**  
**BODYWORKOUT**

 18:00 - 19:00 Uhr **KR**  
**POWER DUMBELL®**

 18:45 - 19:30 Uhr **TF** ▲  
**TRX®**

 18:45 - 19:30 Uhr **TF** ▲  
**TRX®**

 19:30 - 20:00 Uhr **TF**  
**VB POWER CORE**

 18:45 - 19:45 Uhr **KR**  
**PILATES**

 18:45 - 19:15 Uhr **TF**  
**VB POWER CORE**

 19:15 - 20:15 Uhr **SR** ▲  
**SPIN RACING**

 18:45 - 19:45 Uhr **KR**  
**PILATES**

 19:30 - 20:00 Uhr **TF**  
**VB POWER CORE**

 19:15 - 20:15 Uhr **SR** ▲  
**SPIN RACING**

 19:30 - 20:45 Uhr **KR**  
**POWER VINYASA YOGA**

 19:30 - 20:00 Uhr **TF**  
**VB POWER CORE**

 20:00 - 21:00 Uhr **KR**  
**ZUMBA®**

 19:30 - 20:00 Uhr **TF**  
**VB POWER CORE**



**SANDHAUSEN**  
Premium Fitness

Heinrich-Lanz-Straße 16 | Tel.: 06224-9281750



Gültig vom 1.1.2018 bis 31.3.2018

Änderungen des Kursplans vorbehalten. Feiertage nach Aushang.

**VeniceBeach**  
fitness and workout  
[www.venicebeach-fitness.de](http://www.venicebeach-fitness.de)

KR = Kursraum | SR = Spin Racing Raum | TF = Trainingsfläche | WP = Wellness Pool | ▲ = Anmeldung erforderlich

 KRAFT & WORKOUT |  BODY & MIND |  DANCE & FUN |  AUSDAUER & CARDIO