

MONTAG

08:00 – 22:30 Uhr

 09:30 - 10:30 Uhr R1 ▲
WIRBELSÄULE

 10:00 - 10:45 Uhr R2 ▲ ▲
REHA TRAINING

 10:30 - 11:45 Uhr R1 ▲
MOBILITY

 11:00 - 11:45 Uhr R2 ▲ ▲
REHA TRAINING

 17:30 - 18:30 Uhr R1 ▲
POWER DUMBBELL®

 18:00 - 18:30 Uhr TF ▲
TRX®

 18:30 - 18:45 Uhr TF ▲
POWER CORE

 18:30 - 19:30 Uhr R2 ▲
BODYWORKOUT
LADIES ONLY

 18:30 - 19:30 Uhr R1 ▲
SPIN RACING

 19:00 - 19:30 Uhr TF ▲
KETTLEBELL

 19:30 - 20:30 Uhr R1 ▲
TÔSÔ X

 19:30 - 20:30 Uhr R2 ▲
DEEPWORK®

 20:30 - 21:30 Uhr R1 ▲
BOX TRAINING
DIENSTAG

08:00 – 22:30 Uhr

 09:00 - 10:00 Uhr R1 ▲
DEEPWORK®

 10:00 - 11:00 Uhr R1 ▲
POWER DUMBBELL®

 10:00 - 11:30 Uhr R2 ▲
MOBILITY

 17:00 - 17:45 Uhr R2 ▲ ▲
REHA TRAINING

 17:00 - 18:00 Uhr R1 ▲
IRON INTENSIVE

 18:00 - 18:45 Uhr R2 ▲ ▲
REHA TRAINING

 18:00 - 19:00 Uhr R1 ▲
SEXY LEGS

 18:45 - 19:00 Uhr TF ▲
POWER CORE

 19:00 - 19:30 Uhr TF ▲
TRX®

 19:00 - 20:00 Uhr R1 ▲
BODYWORKOUT

 19:00 - 20:00 Uhr R2 ▲
PILATES
MITTWOCH

08:00 – 22:30 Uhr

 09:00 - 09:45 Uhr R2 ▲ ▲
REHA TRAINING

 09:00 - 10:00 Uhr R1 ▲
BALANCE

 10:00 - 10:45 Uhr R2 ▲ ▲
REHA TRAINING

 10:00 - 11:00 Uhr R1 ▲
BODYWORKOUT

 11:00 - 12:00 Uhr R1 ▲
FEEL YOUNG

 17:30 - 18:00 Uhr TF ▲
TRX®

 17:30 - 18:30 Uhr R1 ▲
BODYWORKOUT

 17:30 - 18:30 Uhr R2 ▲
WIRBELSÄULE
LADIES ONLY

 18:00 - 18:15 Uhr TF ▲
POWER CORE

 18:30 - 19:30 Uhr R1 ▲
POWER DUMBBELL®

 19:30 - 20:30 Uhr R1 ▲
ZUMBA®
DONNERSTAG

08:00 – 22:30 Uhr

 09:00 - 10:00 Uhr R1 ▲
SPIN RACING

 10:00 - 10:45 Uhr R2 ▲ ▲
REHA TRAINING

 10:00 - 11:00 Uhr R1 ▲
BODYWORKOUT

 11:00 - 11:45 Uhr R2 ▲ ▲
REHA TRAINING

 17:00 - 18:00 Uhr R1 ▲
WIRBELSÄULE

 18:00 - 19:00 Uhr R2 ▲
SEXY LEGS
LADIES ONLY

 18:00 - 19:00 Uhr R1 ▲
SPIN RACING

 19:00 - 19:30 Uhr TF ▲
ATHLETIC CIRCUIT

 19:00 - 20:30 Uhr R1 ▲
HATHA YOGA

 19:30 - 19:45 Uhr TF ▲
POWER CORE
FREITAG

08:00 – 22:30 Uhr

 09:00 - 10:00 Uhr R2 ▲
PILATES

 10:00 - 11:00 Uhr R1 ▲
IRON INTENSIVE

 10:00 - 11:30 Uhr R2 ▲
HATHA YOGA

 11:15 - 11:45 Uhr R1 ▲
STRETCH & RELAX

 17:00 - 18:00 Uhr R1 ▲
BODYSTEP

 18:00 - 18:15 Uhr TF ▲
POWER CORE

 18:00 - 19:00 Uhr R1 ▲
SPIN RACING

 18:15 - 18:45 Uhr TF ▲
TRX®
ADVANCED

 19:00 - 20:00 Uhr R1 ▲
ZUMBA®
SAMSTAG

09:00 – 20:00 Uhr

 09:30 - 11:00 Uhr R1 ▲
HATHA YOGA

 11:00 - 12:00 Uhr R1 ▲
SPIN RACING

 14:30 - 15:30 Uhr R1 ▲
HIGH ENERGY

 10:00 - 10:15 Uhr TF ▲
POWER CORE

 10:00 - 11:00 Uhr R1 ▲
BODYWORKOUT

 11:00 - 12:00 Uhr R1 ▲
BODYSTEP
ACHTUNG
Alle Kurse:

- anmeldepflichtig

- limitierte Teilnehmerzahl

- Anmeldung ab 24 Std. vor
Kursbeginn möglich

- buchbar über APP oder Telefon

**HEPPENHEIM LIFESTYLE FITNESS +**

voraussichtlich gültig bis 30.09.2021 – Änderungen des Kursplans vorbehalten. Feiertage nach Aushang.

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

R1 = Kursraum 1 | R2 = Kursraum 2 | TF = Trainingsfläche | ▲ = Geschlossener Kurs | ▲ = Anmeldung erforderlich