

Öffnungszeiten:

Mo / Di / Mi / Do / Fr 08:00 - 21:00 Uhr  
Samstag 13:00 - 17:00 Uhr  
Sonn- & Feiertag 09:00 - 14:00 Uhr

# Kursplan

Rückfragen: 07303 / 901 78 75



WOLF

Fitness & Gesundheit

**Montag**

**Dienstag**

**Mittwoch**

**Donnerstag**

**Freitag**

**Samstag**

**Sonntag**

**Latino**  
16:00 - 16:50

Koordination  
Ausdauer

**Latino**  
9:00 - 9:50

Koordination  
Ausdauer

**deepWORK®**  
9:00 - 9:50

Kraftausdauer  
Stabilität  
Mobilität

**Pilates**  
9:00 - 9:50

Stabilität  
Mobilität

**Rücken-Pilates**  
17:00 - 17:50

Stabilität  
Mobilität

**HIIT / Tabata**  
17:00 - 17:50

Kraftausdauer  
Stabilität  
Koordination

**Faszien-Yoga**  
17:00 - 17:50

Mobilität  
Ausgleich  
Koordination

**bodyART®**  
18:00 - 18:50

Kraftausdauer  
Stabilität  
Mobilität

**Jumping**  
18:00 - 18:50

Ausdauer  
Kraftausdauer

**Bauch-Beine-Po**  
18:00 - 18:50

Kraftausdauer  
Koordination  
Stabilität

**Indoor Cycling**  
18:00 - 18:50

Ausdauer  
Kraftausdauer

**Bauch-Beine-Po**  
18:00 - 18:50

Kraftausdauer  
Koordination  
Stabilität

**Athletic Power**  
19:00 - 19:50

Kraftausdauer  
Stabilität  
Koordination

**Indoor Cycling**  
19:00 - 19:50

Ausdauer  
Kraftausdauer

**Hatha-Yoga**  
19:00 - 19:50

Mobilität  
Ausgleich

**Bauchkiller**  
19:00 - 19:25

Kraftausdauer  
Stabilität

**Jumping**  
19:30 - 20:20

Ausdauer  
Kraftausdauer