

# KURSPLAN CLUB LINDEN

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
VORMITTAGS- UND MITTAGSKURSE >>						
9:00 - 9:30 Funktionelles Ganzkörpertraining	9:00 - 10:00 Workout of the Day	9:00 - 10:00 Step Fatburner	9:00 - 10:00 Bodystyling	9:00 - 10:00 Langhantel	12:00 - 13:00 Step Fatburner	11:00 - 12:00 Bodystyling
9:00 - 10:00 TABATA	10:00 - 11:00 Rücken Fit	10:00 - 11:00 Pilates	10:00 - 11:00 Rücken Fit	10:00 - 11:00 Rücken Fit	13:00 - 14:00 Bodystyling	12:00 - 13:00 Dance Fit
10:00 - 11:00 Rücken- und Gelenktraining				11:00 - 12:30 Yoga		13:00 - 14:30 Yoga

**CLUB LINDEN**  
...auf über 5000m<sup>2</sup>

Funktionelles Ganzkörpertraining ist für unsere Mitglieder im Beitrag enthalten!

NEU ab 05/2024

NACHMITTAGS- UND ABENDKURSE >>					
17:00 - 17:30 Funktionelles Ganzkörpertraining	16:30 - 17:00 Bauch	17:00 - 18:00 Iron System	17:30 - 18:00 Funktionelles Ganzkörpertraining	16:30 - 18:00 Yoga	
17:30 - 18:30 Rücken Fit	17:00 - 18:00 Rücken Fit	18:00 - 19:00 Zumba	18:00 - 19:00 Pilates		
18:30 - 19:30 Yoga	18:00 - 19:00 Pilates	19:00 - 20:00 Bodystyling	19:00 - 20:00 Power		
19:30 - 20:30 Tae Bo	19:00 - 20:00 Iron System				

### Öffnungszeiten:

Mo. - Fr.  
08.00 bis 22.00 Uhr  
Sa. + So.  
10.00 bis 18.00 Uhr

### KURSRÄUME

Kurs Stadt

### KURSE ÜBER DIE FITNESS STADT APP BUCHBAR!

QR-Code scannen, App downloaden, installieren und Kurse buchen!



Bei Fragen bitte an das Personal wenden.

100% Premium Fitness

die Fitness Stadt

Reebok  
FITNESS CLUB

Davenstedter Str.80

30453 Hannover

0511 - 35 769 769

mitgliederzentrale@fitness-stadt.de

# KURSPLAN CLUB RICKLINGEN

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
VORMITTAGS- UND MITTAGSKURSE >>						
	9:30 - 10:30 Rücken Fit	9:30 - 11:00 Yoga	9:00 - 10:00 Pilates	9:00 - 9:30 Funktionelles Ganzkörpertraining	11:00 - 12:30 Group Cycle	11:00 - 12:00 ZUMBA
			10:00 - 10:30 Funktionelles Ganzkörpertraining	09:30 - 11:00 Yoga		12:00 - 12:30 Bauch
			10:30 - 11:30 Group Cycle			12:30 - 13:00 Stretching

**CLUB RICKLINGEN**  
...auf über 4000m<sup>2</sup>

NEU ab 05/2024

Funktionelles Ganzkörpertraining ist für unsere Mitglieder im Beitrag enthalten!

NACHMITTAGS- UND ABENDKURSE >>					
17:00 - 18:00 Faszientraining	17:30 - 18:30 Bodystyling	17:00 - 18:00 Cross HIIT	17:30 - 18:00 Rücken Fit	17:00 - 18:00 Hot Iron	
18:00 - 19:00 Group Cycle	18:30 - 19:00 TABATA	18:00 - 19:00 Hot Iron	18:00 - 18:30 Bauch	18:00 - 18:30 Bauch	
18:00 - 19:00 Zumba	19:00 - 20:00 Group Cycle	19:00 - 20:00 TRIWORKS	18:00 - 19:00 Group Cycle	18:30 - 20:30 ZUMBA	
19:00 - 20:00 Hot Iron			18:30 - 19:30 Pilates		
			19:30 - 21:00 Yin Yoga		

### Öffnungszeiten:

Mo + Mi + Fr.  
07.00 bis 22.00 Uhr  
Di + Do  
08.00 bis 22.00 Uhr  
Sa. + So.  
10.00 bis 18.00 Uhr

### KURSRÄUME

CycleCenter

KursCenter

### KURSE ÜBER DIE FITNESS STADT APP BUCHBAR!

QR-Code scannen, App downloaden, installieren und Kurse buchen!



Bei Fragen bitte an das Personal wenden.

100% Premium Fitness

die Fitness Stadt

Reebok  
FITNESS CLUB

Göttinger Chaussee 83

30459 Hannover

0511 - 473 23 473

hannover@fitness-stadt.de

Änderungen vorbehalten! - Alle Kurse finden ab 4 Teilnehmern statt. Kursspecials bitte den Aushängen entnehmen.