

KURSPLAN CLUB LINDEN

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
VORMITTAGS- UND MITTAGSKURSE						
9:00 - 10:00 TABATA	9:00 - 10:00 Funktionelles Ganzkörper- training	9:00 - 10:00 Step Fatburner	10:00 - 11:00 Rücken Fit	9:00 - 10:00 Iron System	11:00 - 11:30 Functional Cross	11:00 - 12:00 Bodystyling
10:00 - 11:00 Rücken- und Gelenktraining	10:00 - 11:00 Rücken Fit	10:30 - 11:00 Functional Cross	11:00 - 12:00 Bodystyling	10:00 - 11:00 Rücken Fit	12:00 - 13:00 Step Fatburner	12:00 - 13:00 Dance Fit
	11:00 - 12:00 Yoga	10:00 - 11:00 Pilates		11:00 - 12:30 Yoga	13:00 - 14:00 Bodystyling	13:00 - 14:30 Yoga

CLUB LINDEN
...auf über 5000m²

**Functional Cross auf
der Trainingsfläche!**

**NEU ab
11/2024**

NACHMITTAGS- UND ABENDKURSE				
17:00 - 17:30 Funktionelles Ganzkörper- training	17:00 - 18:00 Rücken Fit	17:00 - 18:00 Iron System	17:30 - 18:00 Funktionelles Ganzkörper- training	16:30 - 18:00 Yoga
17:30 - 18:30 Rücken Fit	18:00 - 19:00 Pilates	18:00 - 19:00 Zumba	18:00 - 19:00 Pilates	17:00 - 18:00 Zumba
18:30 - 19:30 Yoga	19:00 - 19:30 Functional Cross	19:00 - 20:00 Fit Bo	19:00 - 20:00 Power	18:00 - 19:00 Step
19:30 - 20:30 Tae Bo	19:00 - 20:00 Iron System			19:00 - 20:00 Tae Bo 1.Freitag/Monat

Öffnungszeiten:

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

KURSRAUME

Kurs Stadt

Trainingsfläche

Yoga 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 A+B

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 Cardio Fit	9:30 - 10:30 Rücken Fit	9:30 - 11:00 Yoga	9:00 - 10:00 Pilates	9:00 - 9:30 Funktionelles Ganzkörper- training	10:30 - 11:30 Group Cycle	11:00 - 12:00 ZUMBA
			10:00 - 10:30 Funktionelles Ganzkörper- training	09:30 - 11:00 Yoga	11:00 - 12:00 Bodystyling	12:00 - 12:30 Bauch
					12:00 - 13:00 Dance Fit	12:30 - 13:00 Stretching

CLUB RICKLINGEN
...auf über 4000m²

**NEU ab
11/2024**

NACHMITTAGS- UND ABENDKURSE				
17:00 - 18:00 Strong Nation	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 Bodystyling	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

KURSRAUME

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.