

# KURSPLAN CLUB LINDEN

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

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

**Functional Cross auf  
der Trainingsfläche!**

**NEU ab  
01/2025**

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

### Öffnungszeiten:

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

### KURSRÄUME

Kurs Stadt

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<br>Cardio Fit   | 9:30 - 10:30<br>Rücken Fit | 9:30 - 11:00<br>Yoga | 9:00 - 10:00<br>Pilates                                   | 9:00 - 9:30<br>Funktionelles<br>Ganzkörper-<br>training | 10:30 - 11:30<br>Group Cycle | 13:00 - 14:00<br>ZUMBA      |
|                              |                            |                      | 10:00 - 10:30<br>Funktionelles<br>Ganzkörper-<br>training | 09:30 - 11:00<br>Yoga                                   | 11:00 - 12:00<br>Bodystyling | 14:00 - 14:30<br>Bauch      |
|                              |                            |                      |   |   | 12:00 - 13:00<br>Dance Fit   | 14:30 - 15:00<br>Stretching |

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

**NEU ab  
01/2025**

| NACHMITTAGS- UND ABENDKURSE    |                              |                              |                              |                           |
|--------------------------------|------------------------------|------------------------------|------------------------------|---------------------------|
| 17:00 - 18:00<br>Strong Nation | 17:30 - 18:30<br>Bodystyling | 17:00 - 18:00<br>Cross HIIT  | 18:30 - 19:00<br>Bauch       | 17:00 - 18:00<br>Hot Iron |
| 18:00 - 19:00<br>Group Cycle   | 18:30 - 19:00<br>TABATA      | 18:00 - 19:00<br>Hot Iron    | 18:00 - 19:00<br>Group Cycle | 18:00 - 18:30<br>Bauch    |
| 18:00 - 19:00<br>Zumba         | 19:00 - 20:00<br>Group Cycle | 19:00 - 20:00<br>Bodystyling | 19:00 - 20:30<br>Yin Yoga    | 18:30 - 19:30<br>ZUMBA    |
| 19:00 - 20:00<br>Hot Iron      |                              |                              |                              |                           |

### 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.