

# KURSPLAN

## Öffnungszeiten:

Montag: 08:00 - 22:00 Uhr  
 Dienstag: 08:00 - 22:00 Uhr  
 Mittwoch: 08:00 - 22:00 Uhr  
 Donnerstag: 08:00 - 22:00 Uhr  
 Freitag: 08:00 - 22:00 Uhr  
 Samstag: 10:00 - 18:00 Uhr  
 Sonntag: 09:00 - 18:00 Uhr

## Kinderbetreuung:

Mo, Mi, Fr: 08:30 - 11:30 Uhr

## Saunaöffnungszeiten:

Mo, Mi, Do, Fr: 17:30 - 22:00 Uhr  
 Dienstag: 17:30 - 22:00 Uhr (DAMENSAUNA)  
 Samstag: 15:00 - 18:00 Uhr  
 Sonntag: 09:30 - 18:00 Uhr



### Montag

### Dienstag

### Mittwoch

### Donnerstag

### Freitag

### Samstag

**09.00 - 10.00 Uhr**  
**IndoorCycling**  
**B+F+P**  
 Pulsgesteuertes  
 Fettstoffwechsel-Training\*

**17.15 Uhr**  
**Boxen Kinder**

**18.15 Uhr**  
**Boxen**

Anfänger + Fortgeschrittene  
 Raum II

**18.50 Uhr**  
**HOT IRON 2 ®**  
**B+F+P**

**20.00 - 20.45 Uhr**  
**faszienFIT**  
**B+F+P**

\*L = siehe  
 Levelverteilung

**9.30 - 10.30 Uhr**  
**Zumba®**  
**B+F+P**

**18.30 Uhr**  
**Kickboxen+Boxen**  
 Sparring  
 Raum II

**18.50 Uhr**  
**HOT IRON CROSS®**  
 \*L+A B+F+P

**20.00 - 21.00 Uhr**  
**Rückenschule**  
**B+F**

A = Anmeldung  
 erforderlich

**9.10 - 10.10 Uhr**  
**Rückenschule**  
**B+F**

**17.30 - 18.45 Uhr**  
**yogaBASIC**  
**B+F+P**

**18.00 Uhr**  
**Laufgruppe**  
 Treffpunkt lt. Laufplan

**18.50 - 19.50 Uhr**  
**Bauch/Beine/Po**  
**B**

**20.00 - 21.15 Uhr**  
**bodyART**  
**B+F+P**

B Beginner

Kursplan No. 44

**9.30 - 10.30 Uhr**  
**yogaCORE**  
**B+F+P**

**17.55 Uhr**  
**HOT IRON 1®**  
 \*L B+F+P

**19.05 - 20.05 Uhr**  
**Zumba®**  
**B+F+P**

**19.00 Uhr**  
**Kickboxen**  
 Anfänger + Fortgeschrittene  
 Raum II

**20.10 - 21.00 Uhr**  
**IndoorCycling**  
**B+F+P**  
 Pulsgesteuertes  
 Fettstoffwechsel-Training\*

F Fortgeschritten

**9.00 - 10.00 Uhr**  
**Bodytoning**  
**B**

**18.00 - 18.55 Uhr**  
**STep + STyle**  
**B+F+P**

**17.00 Uhr**  
**Boxen Kinder**

**18.00 Uhr**  
**Kickboxen**  
 Anfänger  
 Raum II

P Profis

**13.10 - 14.10 Uhr**  
**athleticMOVES**  
**F+P**

### Sonntag

**9.05 - 10.05 Uhr**  
**HOT IRON 1 ®**  
 \*L B+F+P

**9.30 Uhr**  
**Laufgruppe**  
 Treffpunkt lt. Laufplan

**10.20 - 11.20 Uhr**  
**PowerPump**  
**B+F**



Pabstenweg 10 · 96215 Lichtenfels  
 Hotline 0 95 71 - 73 91 12  
 www.sportstudio-highlight.de