

Kursplan

Fitness Treff City Süd *fit und gesund das Leben genießen*

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Aerobic & Gesundheitskurse	18:00 - 19:00 Abnehmen mit Vernunft ☺	18:15 - 19:30 Aktiv für einen gesunden Rücken (Pilates) ☺		18:15 - 19:30 Aktiv für einen gesunden Rücken (Pilates) ☺			
	19:00 - 20:00 Tae-Bo	19:30 - 20:45 Yoga ☺		19:30 - 20:45 Yoga ☺			
					18:00 - 19:00 Tae-Bo		
Senioren Training	09:00 - 12:00 Seniorenfitness	09:00 - 12:00 Seniorenfitness	09:00 - 12:00 Seniorenfitness	09:00 - 12:00 Seniorenfitness	09:00 - 12:00 Seniorenfitness	14:00 - 18:00 Seniorenfitness	14:00 - 18:00 Seniorenfitness
		12:00 - 12:30 Senioren Rückenfitness		12:00 - 12:30 Senioren Rückenfitness	12:00 - 12:30 Senioren Rückenfitness		
Geräte Training	12:00 - 22:00 Fitnesstraining auf der Gerätefläche	12:00 - 22:00 Fitnesstraining auf der Gerätefläche	12:00 - 22:00 Fitnesstraining auf der Gerätefläche	12:00 - 22:00 Fitnesstraining auf der Gerätefläche	12:00 - 22:00 Fitnesstraining auf der Gerätefläche	14:00 - 18:00 Fitnesstraining auf der Gerätefläche	14:00 - 18:00 Fitnesstraining auf der Gerätefläche
Selbstverteidigung	17:00 - 18:00 Kick/Thaiboxen A	16:00 - 17:00 Kinder Tae-Kwon-Do A	17:00 - 18:00 Kick/Thaiboxen A	16:00 - 17:00 Kinder Tae-Kwon-Do A	19:00 - 20:30 Tae-Kwon-Do		
			18:00 - 19:00 Kick/Thaiboxen A				
	18:00 - 19:00 Kick/Thaiboxen A	17:00 - 18:30 Kinder Tae-Kwon-Do F		17:00 - 18:30 Kinder Tae-Kwon-Do F	18:00 - 19:00 Kick/Thaiboxen A		
			19:00 - 20:30 Kick/Thaiboxen F				
	19:00 - 20:30 Kick/Thaiboxen F	19:00 - 20:30 Tae-Kwon-Do			19:00 - 20:00 Kick/Thaiboxen F		
			19:00 - 20:30 Tae-Kwon-Do				

Öffnungszeiten

Fitness Treff City Süd
 Gotenstr. 4
 20097 Hamburg
 Tel. 040 23 01 56

Öffnungszeiten

Mo. - Fr. 09:00 - 22:00 Uhr
 Sa. & So. 14:00 - 18:00 Uhr



Krankenkassenzertifizierte Kurse