

# KURSPLAN

SINCE 1989

## HOCHSOMMERKURSPLAN 2020



Schmelzofenvorstadt 29  
89520 Heidenheim  
Telefon 07321 / 277 2019  
info@bodyfit-hdh.de  
www.bodyfit-hdh.de

| MONTAG                                 | DIENSTAG | MITTWOCH                 | DONNERSTAG                           | FREITAG                  | SAMSTAG | SONNTAG                                 |
|----------------------------------------|----------|--------------------------|--------------------------------------|--------------------------|---------|-----------------------------------------|
| 09:00 - 10:00<br>RückenFit             |          | 09:00 - 10:00<br>BodyFIT |                                      | 09:00 - 10:00<br>Yoga    |         | 10:15 - 11:15 <i>outdoor</i><br>BodyFit |
| 09:15 - 10:15<br>Gesunder Rückenzirkel |          |                          | 09:15 - 10:30<br>Mama WORKOUT        |                          |         |                                         |
| 10:00 - 11:00<br>BodyFIT Cardiofitness |          |                          | 10:30 - 11:30<br>Indoorcycling BASIC | 10:00 - 11:00<br>Pilates |         |                                         |

- *bodyfit Summer Champ Challenge* -  
Melde Dich am Empfang für mehr Informationen!



|                                         |                                                          |                                                       |                                                          |
|-----------------------------------------|----------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|
|                                         |                                                          |                                                       | 15:00 - 16:00<br>KIDZ Dance I                            |
|                                         |                                                          |                                                       | 16:00 - 17:00<br>KIDZ Dance II                           |
|                                         |                                                          |                                                       | 17:00 - 18:00<br>Just Dance                              |
|                                         |                                                          |                                                       | 18:00 - 19:00<br>BodyFit                                 |
|                                         |                                                          |                                                       | 19:00 - 20:00<br>Rückenfit                               |
|                                         |                                                          |                                                       | 20:00 - 20:30 <i>outdoor</i><br>Sling Training BASIC     |
| 18:00 - 19:00 <i>outdoor</i><br>Pilates | 18:00 - 19:00<br>Rückenfit                               | 18:00 - 19:00<br>Pilates                              | 18:00 - 19:00 <i>WIEDER ZURÜCK!</i><br>Indoorcycling Mix |
| 19:00 - 20:00<br>Langhantelworkout      | 19:00 - 19:30 <i>outdoor</i><br>Sling Training INTENSIVE | 19:00 - 20:00 <i>outdoor</i><br>BodyFit Cardiofitness | 18:00 - 19:30<br>Bodyfit Fitnesszirkel                   |
|                                         |                                                          |                                                       | 19:15 - 20:15 <i>WIEDER ZURÜCK!</i><br>STRONG Nation     |

### ÖFFNUNGSZEITEN

Mo. - Fr. 08:30 - 22:00  
Sa. So. 10:00 - 18:00  
Sa. So. (Sommerferien) 10:00 - 16:00

### SAUNAZEITEN: Gemischt Damensauna

Mo. / Mi. / Fr. 10:00 - 21:30 10:00 - 12:30  
17:00 - 21:30  
Di. / Do. 14:00 - 21:30 17:00 - 21:30  
Sa. 14:00 - 17:30 *geschlossen*  
So. 10:00 - 17:30 10:00 - 13:00

### KURSANMELDUNG

Für die Teilnahme an Gruppenkursen bitten wir um vorherige (online) Termin-Reservierung. Die Zugangsdaten sind im bodyfit erhältlich.

