

# KURSPLAN

WINTER 2021 / 2022



MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
<b>09:15 - 10:15</b> Gesunder Rückenzirkel  <b>09:30 - 10:30</b> Rückenfit		<b>10:00 (55 min.)</b> BodyFIT		<b>09:00 - 10:00</b> Yoga  <b>10:00 (55 min.)</b> fle.xx & Dehnung		<b>10:15 - 11:15</b> KursMix (Team)  <b>11:15 - 12:15</b> Indoor-Cycling (jeden 1. u. 3. So. im Monat)

**flexx**  
Das RÜCKGRAT-Konzept!

Schmerzfrei durch Beweglichkeit

Einweisung jeden 2. Mittwoch/Monat um 18 Uhr, wir freuen uns auf Dich!

<b>17:00 (55 min.)</b> Pilates  <b>18:00 (55 min.)</b> HIIT  <b>19:00 (55 min.)</b> Langhantel-Training  <b>18:00 - 18:30</b> Aqua-Gym/Power  <b>18:45 - 19:15</b> Aqua-Gym/Power	<b>17:00 (55 min.)</b> BodyFIT  <b>18:00 (55 min.)</b> Rückenfit  <b>19:00 (30 min.)</b> Sling  <b>19:30 (55 min.)</b> fle.xx & Dehnung	<b>17:00 (55 min.)</b> Yoga  <b>18:00 (55 min.)</b> Pilates  <b>19:00 (55 min.)</b> BodyFIT	<b>18:00 (55 min.)</b> Indoor-Cycling BASIC  <b>18:00 (90 min.)</b> BodyFIT Fitnesszirkel  <b>19:00 (55 min.)</b> Rückenfit  <b>18:30 - 19:00</b> Aqua-Gym/Power  <b>19:15 - 19:45</b> Aqua-Gym/Power	<b>15:00 - 16:00</b> KIDZ Dance I  <b>16:00 - 17:00</b> KIDZ Dance II  <b>17:00 - 18:00</b> Just Dance  <b>18:00 - 19:00</b> BodyFIT  <b>19:00 - 20:00</b> Rückenfit	 <p><b>ÖFFNUNGSZEITEN</b></p> <table> <tr> <td>Mo. - Fr.</td> <td>08:30 - 22:00</td> </tr> <tr> <td>Sa. u. So.</td> <td>10:00 - 18:00</td> </tr> </table> <p><b>SAUNAZEITEN:</b></p> <table> <thead> <tr> <th></th> <th>Gemischt</th> <th>Damensauna</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Mo. / Mi. / Fr.</td> <td>10:00 - 21:30</td> <td>10:00 - 12:30 17:00 - 21:30</td> </tr> <tr> <td>Di. / Do.</td> <td>14:00 - 21:30</td> <td>17:00 - 21:30</td> </tr> <tr> <td>Sa.</td> <td>14:00 - 17:30</td> <td>geschlossen</td> </tr> <tr> <td>So.</td> <td>10:00 - 17:30</td> <td>10:00 - 13:00</td> </tr> </tbody> </table> <p><b>bodyfit Squash &amp; Fitness Center</b> Schmelzofenvorstadt 29, 89520 Heidenheim Telefon 07321/2772019, info@bodyfit-hdh.de</p> <p><a href="http://www.bodyfit-hdh.de">www.bodyfit-hdh.de</a></p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">    </div>		Mo. - Fr.	08:30 - 22:00	Sa. u. So.	10:00 - 18:00		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
Mo. - Fr.	08:30 - 22:00																								
Sa. u. So.	10:00 - 18:00																								
	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																							