




# LOHERHOF

Schön. Nah. Erholsam.

Gültig ab 01. Januar 2024

Kräftigungskurse · Ausdauerkurse · Wellnesskurse

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
<b>Bodystyle</b> 09:30 - 10:30	<b>Yoga</b> 08:15 - 09:45	<b>Best Ager BOP</b> 09:30 - 10:30	<b>Pilates</b> 09:30 - 10:30	<b>Body &amp; Balance</b> 09:00 - 09:50	<b>Jumping Fitness</b> 11:00 - 12:00	<b>Bodystyle</b> 10:15 - 11:15
				<b>Mama Fit</b> Mutter-Kind-Kurs 10:00 - 11:15		<b>Jumping Fitness</b> 11:15 - 12:15
<b>Rücken-Fit</b> 17:00 - 18:00		<b>Mama Fit</b> Mutter-Kind-Kurs 16:30 - 17:30	<b>Pilates</b> 17:15 - 18:00	<b>Step II</b> 17:00 - 18:00		
<b>Bodystyle</b> 18:00 - 19:00	<b>Bodystyle</b> 18:00 - 19:00	<b>Jumping Basic</b> 17:30 - 18:00	<b>Zirkel Fit</b> Zirkel-Training 18:00 - 19:00	<b>Rücken Fit</b> 18:00 - 19:00		
<b>Jumping Fitness</b> 19:00 - 20:00	<b>Hatha Yoga</b> 19:00 - 20:30	<b>Jumping Tabata</b> 18:00 - 19:00	<b>Pump</b> Langhantel-Kurs 19:00 - 20:00			
<b>Cycling</b> 19:00 - 20:00	<b>Cycling</b> 18:30 - 19:30	<b>Cycling</b> 18:30 - 19:30	<b>Cycling</b> 19:15 - 20:15	<b>Cycling</b> 18:45 - 19:45		

 Mit Kinderbetreuung im KIDS CLUB:  
Montag 17:00 - 20:00 Uhr · Dienstag 17:00 - 19:00 Uhr · Mittwoch 16:00 - 19:00 Uhr · Samstag 10:30 - 12:30 Uhr · Sonntag 10:00 - 13:00 Uhr