

Kursplan



Montag

09.00 bis 10.00 Uhr
Muskelworkout
Jan R1

10.30 bis 11.30 Uhr
Yoga
Sandra R2

17.00 bis 18.00 Uhr
Zumba®
Benni R1

18.00 bis 19.00 Uhr
Muskeltraining
Benni R1

18.15 bis 19.15 Uhr
Indoor Cycling
Nicole R2

18.30 bis 19.00 Uhr
TRX
Trainer Trainingsfläche

19.00 bis 19.30 Uhr
Zirkeltraining Turm
Trainer Trainingsfläche

19.30 bis 20.30 Uhr
Yoga
Sandra R2

Dienstag

09.30 bis 10.30 Uhr
Zumba
Dagmar R1

10.30 bis 11.30 Uhr
Balance, Stretch &
Relax
Sandra R2

17.00 bis 18.00 Uhr
WSG
Dieter R1

18.00 bis 19.00 Uhr
bodyART®
Janni R1

18.00 bis 18.30 Uhr
TRX
Trainer Trainingsfläche

18.00 bis 19.00 Uhr
Fitnessboxen
Grundlagen
Julia R2

18.45 bis 19.15 Uhr
Zirkeltraining Turm
Trainer Trainingsfläche

Mittwoch

09.15 bis 10.15 Uhr
WSG
Simone S. R1

10.15 bis 11.15 Uhr
TBC
Simone R1

17.00 bis 18.00 Uhr
365 Workout
Tina R1

18.00 bis 19.00 Uhr
Indoor Cycling
Petra R2

18.15 bis 19.15 Uhr
Zumba®
Marcel R1

18.00 bis 18.30 Uhr
TRX
Trainer Trainingsfläche

18.45 bis 19.15 Uhr
Zirkeltraining Turm
Trainer Trainingsfläche

19.15 bis 20.15 Uhr
Yoga
Julia R2

Donnerstag

09.45 bis 10.45 Uhr
Bauch Beine Po
Andrea R1

10.45 bis 11.45 Uhr
Rückenfitness & Stretch
Andrea R1

17.00 bis 18.00 Uhr
WSG
Dieter R1

18.00 bis 19.00 Uhr
Xtreme HIP-HOP
Carina R2

18.00 bis 19.00 Uhr
Muskeltraining
Tina R1

18.30 bis 19.00 Uhr
TRX
Trainer Trainingsfläche

19.00 bis 19.45 Uhr
Zirkeltraining Turm
Trainer Trainingsfläche

19.00 bis 20.00 Uhr
Core, Stretch & Relax
Tina R1

Freitag

08.15 bis 09.15 Uhr
WSG
Marc R1

09.30 bis 10.30 Uhr
Zumba®
Benni R1

10.30 bis 11.30 Uhr
Muskeltraining
Benni R1

17.30 bis 18.30 Uhr
Body & Mind Flow
Sandra R1

18.45 bis 20.15 Uhr
Fitnessboxen
Julia R1

Samstag

10.00 bis 11.00 Uhr
Zumba®
Melanie R1

11.15 bis 12.15 Uhr
Workout
Melanie R1

Stand 01.08.2025

Sonntag

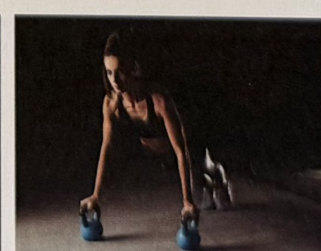
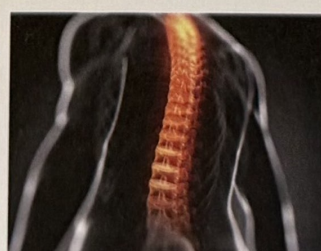
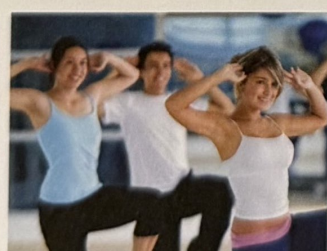
09.00 bis 10.00 Uhr
WSG
Tomez R1

10.00 bis 11.00 Uhr
Workout
Tomez R1

10.15 bis 10.45 Uhr
TRX
Trainer Trainingsfläche

11.00 bis 11.30 Uhr
Zirkel Turm
Trainer Trainingsfläche

11.45 bis 13.00 Uhr
Yin Yoga
R2
(1. & 3. Sonntag im Monat)



mehr als nur Fitness

Tel.: 06236 - 49 64 990
info@lieser-fitness.de

www.lieser-fitness.de