

# Kursplan

19.09.2022 - 25.09.2022

fit<sup>3</sup>  
 Bürgermeisterwiese 2  
 35745 Herborn  
 0 27 72 92 24 50  
 info@fithochdrei.de



Montag 19.09.2022	Dienstag 20.09.2022	Mittwoch 21.09.2022	Donnerstag 22.09.2022	Freitag 23.09.2022	Samstag 24.09.2022	Sonntag 25.09.2022
08:00 - 09:00 Guten Morgen Yoga	08:15 - 09:00 Reha Sport	09:00 - 10:00 Pilates	09:00 - 10:00 Yoga Level I - II	09:30 - 10:30 Indoor Cycling*	09:00 - 10:00 Yoga Einsteiger	
09:30 - 10:30 Indoor Cycling*	09:15 - 10:15 Iron Fit	10:15 - 10:45 \$20 Funktionelles Z...	09:00 - 09:45 Reha Sport	09:30 - 10:15 maxxF	09:30 - 10:15 \$20 Funktionelles Z...	
10:00 - 10:45 Reha Sport	11:00 - 11:45 Reha Sport	17:00 - 18:00 TRX	10:15 - 10:45 BALLance	10:00 - 11:00 Pilates	10:15 - 11:15 Yoga Level I - II	
11:00 - 11:30 Stretching	12:00 - 12:45 Reha Sport	18:00 - 19:00 Yoga Level I - II	10:30 - 11:15 Reha Sport	16:30 - 17:15 Reha Sport		
15:30 - 16:15 Reha Sport	16:00 - 16:45 Reha Sport	18:00 - 18:45 \$20 Funktionelles Z...	11:30 - 12:15 Reha Sport	17:00 - 18:00 Yoga Level I - II		
17:30 - 18:30 Yoga Level I - II	17:00 - 17:45 Reha Sport	18:45 - 19:45 Indoor Cycling*	17:30 - 18:30 Bogenschießen	17:45 - 18:15 Bauch   Rücken		
17:30 - 18:30 Bogenschießen	17:15 - 18:15 Bogenschießen	19:00 - 20:00 Fatburner	17:30 - 18:15 Reha Sport	18:30 - 19:30 Stepdance		
17:45 - 18:45 Iron Fit	18:00 - 19:00 Pilates		18:00 - 18:30 Core			
18:45 - 19:45 Yoga Einsteiger	18:45 - 19:45 Indoor Cycling*		18:00 - 18:30 \$20 Funktionelles Z...			
19:00 - 20:00 Indoor Cycling*	19:00 - 20:00 Functional Interval...		18:30 - 19:30 Pilates			
19:00 - 20:00 Flexibar meets IO B...			19:00 - 20:00 Iron Fit			

- Reha Sport
- Funktionelles Zi...
- Gruppenfitness
- Indoor Cycling
- Yoga & Entspannu...

\* bitte in die L...

Stand: 25.09.2022

# Kursplan

19.09.2022 - 25.09.2022

fit<sup>3</sup>  
Bürgermeisterwiese 2  
35745 Herborn  
0 27 72 92 24 50  
info@fithochdrei.de



Montag 19.09.2022	Dienstag 20.09.2022	Mittwoch 21.09.2022	Donnerstag 22.09.2022	Freitag 23.09.2022	Samstag 24.09.2022	Sonntag 25.09.2022
<p>19:00 - 19:45 §20 Funktionelles Z...</p>			<p>20:00 - 20:30 BALLance</p>			

- \* bitte in die L...
- Reha Sport
- Funktionelles Zi...
- Yoga & Entspannu...
- Gruppenfitness
- Indoor Cycling

Stand: 25.09.2022