# KURSPLAN

Studio: FITNESSLAND WOLFSBURG

Gültig ab: 23.09-28.09.2025

| MONTAG | DIENSTAG | MITTWOCH | DONNERSTAG | FREITAG | SAMSTAG | SONNTAG |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | 06:15 - 07:15 Uhr<br>Cycling<br>Carlos | 06:15 - 06:45 Uhr<br>Full Body Workout<br>Stephan | | 06:15 - 07:15 Uhr<br>Cycling<br>Carlos | | |
| | 7:15 - 7:45 Uhr<br>Bauchfit<br>Carlos | | 10:00 - 11:00 Uhr<br>Pilates<br>Jessi | 7:15 - 7:45 Uhr<br>Bauchfit<br>Carlos | | |
| | | | 11:00 - 12:00 Uhr<br>Cycling<br>Jessi | | 09:15 - 11:15 Uhr<br>Outdoor Run<br>Karo | 9:30 - 11:00 Uhr<br>Endurance Cycle<br>Carlos |
| | 17:00 - 18:00 Uhr<br>Kniebeugen<br>Challenge<br>*Trainingsfläche | 17:00 - 18:00 Uhr<br>Kreuzheben<br>Challenge<br>*Trainingsfläche | 17:00 - 18:00 Uhr<br>Klimmzug<br>Challenge<br>*Trainingsfläche | 17:00 - 18:00 Uhr<br>Hochsprung<br>Challenge<br>*Trainingsfläche | | |
| | 17:00-18:30 Uhr<br>Intervall<br>Stephan | 17:00 - 18:30 Uhr<br>Core Special<br>Carlos meets Jessi | 17:30 -19:00 Uhr<br>Cycle Mix<br>Sweta | 16:00 - 17:00 Uhr<br>FiT Ladies<br>Karo | 16:00 - 17:30 Uhr<br>ZUMBA Toning<br>Cicera | |
| | 18:30 - 20:00 Uhr<br>2000'er Dancing<br>Cicera | 18:30 - 20:00 Uhr<br>Power Cycling<br>Carlos meets Jessi | 19:00 - 20:30 Uhr<br>JAMFYA<br>Chrissy meets Pruscha | 17:00-19:00 Uhr<br>Drill Zirkel<br>Stephan | | |
| | 17:30 - 19:30 Uhr<br>Handstand Workshop<br>Nele<br>*Funktionalfläche | 19:00 - 20:00 Uhr<br>Balance Special<br>Daniela<br>*Stretchingbereich | 17:30 - 19:30 Uhr<br>Muscle-UP Workshop<br>Fabian<br>*Funktionalfläche | | | |
| | | | | | | |

*** Teilnahme nur für BLACK EDITION Mitglieder**

FITNESSLAND