

| MONTAG  | DIENSTAG  | MITTWOCH  | DONNERSTAG   | FREITAG  | SAMSTAG  | SONNTAG   |
|---|---|---|--|--|--|---|
| <b>Rückenfit</b><br>09:00 - 09:55<br>Kursraum 2   | <b>Rhythmus &amp; Bewegung</b><br>09:30 - 10:25<br>Kursraum 2 | <b>Yoga [A]</b><br>09:00 - 10:25<br>Kursraum 2        | <b>Bodyshape</b><br>09:30 - 10:25<br>Kursraum 2          | <b>Faszienfit</b><br>09:30 - 10:55<br>Kursraum 1   | <b>Step &amp; Shape [M]</b><br>10:30 - 12:15<br>Kursraum 2 | <b>Bodyshape</b><br>10:00 - 10:55<br>Kursraum 2   |
| <b>Rückenfit</b><br>10:00 - 10:55<br>Kursraum 2   | <b>Stretch &amp; Relax</b><br>10:30 - 10:55<br>Kursraum 2     | <b>Yoga [A]</b><br>10:30 - 11:55<br>Kursraum 2        | <b>Rückenfit</b><br>10:30 - 11:25<br>Kursraum 2          | <b>Functional Tower</b><br>11:00 - 11:45<br>Tower  | <b>Kickboxen</b><br>12:30 - 14:00<br>Kursraum 2            | <b>MobilityMix</b><br>11:00 - 11:55<br>Kursraum 2 |
| <b>Functional Tower</b><br>11:00 - 11:45<br>Tower | <b>Joint Mobility</b><br>11:00 - 11:55<br>Kursraum 2          |   |  |  |  |   |
| <b>Bodyshape</b><br>17:00 - 17:55<br>Kursraum 2   | <b>Karate Kids* (6-9J.)</b><br>16:00 - 16:55<br>Kursraum 1    | <b>Jumping Basic</b><br>17:00 - 17:55<br>Kursraum 1   | <b>Bodyshape</b><br>17:00 - 17:55<br>Kursraum 2          | <b>Yoga [A/M]</b><br>14:30 - 16:00<br>Kursraum 2   |  |   |
| <b>Aroha</b><br>18:00 - 18:55<br>Kursraum 1       | <b>Karate Kids* (ab 10J.)</b><br>17:00 - 17:55<br>Kursraum 1  | <b>Cycling</b><br>17:00 - 17:55<br>Kursraum 2         | <b>Pilates</b><br>18:00 - 18:55<br>Kursraum 2            | <b>Muscle Power</b><br>17:00 - 17:55<br>Kursraum 1 |  |   |
| <b>Cycling</b><br>18:00 - 19:15<br>Kursraum 2     | <b>Functional Sling</b><br>17:00 - 17:55<br>Tower             | <b>Jumping Fitness</b><br>18:00 - 18:55<br>Kursraum 1 | <b>Cardio &amp; Dance</b><br>18:00 - 18:55<br>Kursraum 1 | <b>Cycling</b><br>18:00 - 19:15<br>Kursraum 2      |  |   |
| <b>Functional Tower</b><br>18:00 - 18:45<br>Tower | <b>Step [A/M]</b><br>18:00 - 18:55<br>Kursraum 2              | <b>Rückenfit</b><br>18:00 - 18:55<br>Kursraum 2       | <b>Zirkeltraining +</b><br>18:00 - 18:55<br>Tower        |  |  |   |
| <b>Yoga [A/M]</b><br>19:00 - 20:30<br>Kursraum 1  | <b>Muscle Power</b><br>18:00 - 18:55<br>Kursraum 1            | <b>Tower HIIT-Attack</b><br>19:00 - 19:55<br>Tower    | <b>Core &amp; Stretch</b><br>19:00 - 19:55<br>Kursraum 1 |  |  |   |
|   | <b>BauchXpress</b><br>19:00 - 19:30<br>Kursraum 1             | <b>Yoga [A/M]</b><br>19:00 - 20:30<br>Kursraum 2      | <b>Boxen</b><br>19:15 - 20:45<br>Kursraum 2              |  |  |   |
|   | <b>Bodyshape</b><br>19:00 - 19:55<br>Kursraum 2               |   |  |  |  |   |

**LEGENDE:**

[A] ANFÄNGER | [M] MITTELSTUFE | [\*] NICHT WÄHREND DER SCHULFERIEN

GÜLTIG AB 25.02.2025

WWW.NOWSPORTS.CLUB

NOW SPORTS NUTHETAL | FRIEDENSTRASSE 1 | 14558 NUTHETAL | TEL. 033200 · 85870 | EMAIL: POST@NOWSPORTS.CLUB