

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
<b>Rückenfit</b> 09:00 - 09:55 Kursraum 2	<b>Bodyshape</b> 10:00 - 10:55 Kursraum 2	<b>Yoga [A]</b> 09:00 - 10:25 Kursraum 2	<b>Bodyshape</b> 09:30 - 10:25 Kursraum 2	<b>Yoga [A/M]</b> 07:30 - 09:00 Kursraum 2	<b>Step &amp; Shape [M]</b> 10:30 - 12:15 Kursraum 2	<b>Bodyshape</b> 10:00 - 10:55 Kursraum 2
<b>Rückenfit</b> 10:00 - 10:55 Kursraum 2	<b>Mobility Flow</b> 11:00 - 11:55 Kursraum 2	<b>Yoga [A]</b> 10:30 - 11:55 Kursraum 2	<b>Rückenfit</b> 10:30 - 11:25 Kursraum 2	<b>Faszienfit</b> 09:30 - 10:55 Kursraum 1	<b>Kickboxen</b> 12:30 - 14:00 Kursraum 2	<b>MobilityMix</b> 11:00 - 11:55 Kursraum 2
<b>Joint Mobility</b> 10:00 - 10:55 Kursraum 1	<b>Geräteeinweisung</b> 11:00 - 12:00 Trainerbüro			<b>Functional Tower</b> 11:00 - 11:45 Tower		<b>Jumping</b> 12:00 - 12:55 Kursraum 1
<b>Functional Tower</b> 11:00 - 11:45 Tower						
<b>Bodyshape</b> 17:00 - 17:55 Kursraum 2	<b>HIIT The Beat</b> 17:00 - 17:55 Kursraum 1	<b>Jumping Basic</b> 17:00 - 17:55 Kursraum 1	<b>Bodyshape</b> 17:00 - 17:55 Kursraum 2	<b>Yoga [A/M]</b> 14:30 - 16:00 Kursraum 2		
<b>Aroha</b> 18:00 - 18:55 Kursraum 1	<b>Yoga [A/M]</b> 17:00 - 17:55 Kursraum 2	<b>Cycling</b> 17:00 - 17:55 Kursraum 2	<b>Pilates</b> 18:00 - 18:55 Kursraum 2	<b>Muscle Power</b> 17:00 - 17:55 Kursraum 1		
<b>Cycling</b> 18:00 - 19:15 Kursraum 2	<b>Functional Sling</b> 17:00 - 17:55 Tower	<b>Jumping Fitness</b> 18:00 - 18:55 Kursraum 1	<b>Cardio Mix</b> 18:00 - 18:55 Kursraum 1	<b>Cycling</b> 18:00 - 19:15 Kursraum 2		
<b>Functional Tower</b> 18:00 - 18:45 Tower	<b>Muscle Power</b> 18:00 - 18:55 Kursraum 1	<b>Rückenfit</b> 18:00 - 18:55 Kursraum 2	<b>Zirkeltraining +</b> 18:00 - 18:55 Tower			
<b>Yoga [A/M]</b> 19:00 - 20:30 Kursraum 1	<b>Step [A/M]</b> 18:00 - 18:55 Kursraum 2	<b>Tower HIIT-Attack</b> 19:00 - 19:55 Tower	<b>Core &amp; Stretch</b> 19:00 - 19:55 Kursraum 1			
	<b>BauchXpress</b> 19:00 - 19:30 Kursraum 1					
	<b>Bodyshape</b> 19:00 - 19:55 Kursraum 2					

**LEGENDE:**

[A] ANFÄNGER | [M] MITTELSTUFE

GÜLTIG AB 19.12.2025

WWW.NOWSPORTS.CLUB

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