

WINTER

GÜLTIG AB 14. JANUAR

# ANGEBOTS & KURSPLAN

GREIFENBERG

**HARDY'S**  
the place to be

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
	6:45 Uhr <b>RPM</b> 30 Minuten			6:45 Uhr <b>Body Styling</b> 30 Minuten		
	7:20 Uhr <b>RPM</b> 30 Minuten			7:20 Uhr <b>Core Training</b> 30 Minuten		
8:00 Uhr <b>Mobilisation</b> 15 Minuten				8:00 Uhr <b>Faszien Yoga</b>		
8:25 Uhr <b>HIIT Workout</b> 15 Minuten	8:15 Uhr <b>RPM</b> 45 Minuten			8:10 Uhr <b>Functional Circle</b> 30 Minuten		
8:40 Uhr <b>Rücken und Po</b> 15 Minuten				8:15 Uhr <b>RPM Beginner</b> 30 Minuten		
			8:50 Uhr <b>Functional Circle</b> 30 Minuten			
9:00 Uhr <b>Body Styling</b>	9:00 Uhr <b>Zumba</b>	9:00 Uhr <b>Yoga</b> 90 Minuten	9:00 Uhr <b>Functional Circle</b> 30 Minuten	9:00 Uhr <b>RPM</b>		
	9:10 Uhr <b>Stretch &amp; Relax</b> 15 Minuten	9:15 Uhr <b>Body Pump</b>		9:15 Uhr <b>Rückenfit</b>		
9:30 Uhr <b>Bauch Workout</b> 30 Minuten		9:30 Uhr <b>Bauch Workout</b> 15 Minuten	9:40 Uhr <b>CX Worx</b> 30 Minuten	9:30 Uhr <b>Bauch Workout</b> 30 Minuten		
10:00 Uhr <b>\$20 Kurs</b> 30 Minuten	10:05 Uhr <b>Stability Training</b>	9:50 Uhr <b>Rücken und Po</b> 15 Minuten	10:15 Uhr <b>Body Balance</b>	10:05 Uhr <b>Stretch &amp; Relax</b> 15 Minuten		
10:05 Uhr <b>Stretch &amp; Relax</b> 15 Minuten	10:15 Uhr <b>Reha</b> ■	10:15 Uhr <b>Zirkeltraining</b> 45 Minuten		10:30 Uhr <b>Koordinations Zirkel</b> 30 Minuten		
10:05 Uhr <b>Rückenfit</b>		10:30 Uhr <b>Body Styling</b>		10:30 Uhr <b>Body Styling</b>		
10:30 Uhr <b>Zirkeltraining</b> 30 Minuten	11:15 Uhr <b>Reha</b> ■			11:30 Uhr <b>Reha</b> ■		
				12:45 Uhr <b>Reha</b> ■		
					9:15 Uhr <b>Body Pump</b> 30 Minuten	
					9:45 Uhr <b>Indoor Cycling</b>	
					9:55 Uhr <b>Body Balance</b>	
					11:00 Uhr <b>Body Styling</b>	
					11:30 Uhr <b>Functional Circle</b> 30 Minuten	
					12:00 Uhr <b>Body Jam</b>	
					12:10 Uhr <b>Functional Circle</b> 30 Minuten	

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
15:00 Uhr <b>Hardy's Dance School</b> 6-8 Jahre ■				15:00 Uhr <b>Hardy's Dance School</b> 6-8 Jahre ■		
16:00 Uhr <b>Kinderzirkel</b> 5-7 Jahre ■	16:15 Uhr <b>Hardy's Dance School</b> Fortgeschritten ■		16:00 Uhr <b>Reha</b> ■	16:00 Uhr <b>Hardy's Dance School</b> 9-11 Jahre ■		
16:00 Uhr <b>Hardy's Dance School</b> 9-11 Jahre ■	16:30 Uhr <b>Kinderzirkel</b> 8-12 Jahre ■	16:30 Uhr <b>Reha</b> ■		16:30 Uhr <b>\$20 Kurs</b> 30 Minuten ■		
				16:30 Uhr <b>Yoga</b> 75 Minuten		
	17:00 Uhr <b>Hardy's Dance School</b> 12+ Jahre ■	17:00 Uhr <b>\$20 Kurs</b> 30 Minuten	17:00 Uhr <b>Reha</b> ■	17:00 Uhr <b>Hardy's Dance School</b> 12+ Jahre ■		17:00 Uhr <b>Body Pump</b>
17:00 Uhr <b>Reha</b> ■	17:30 Uhr <b>Ju-Jitsu</b> 6-9 Jahre	17:30 Uhr <b>Reha</b> ■	17:30 Uhr <b>\$20 Kurs</b> 30 Minuten			
18:00 Uhr <b>Power4Teens</b> 12+ Jahre ■	18:00 Uhr <b>Body Jam</b>	18:00 Uhr <b>Body Pump</b> 30 Minuten	18:00 Uhr <b>Reha</b> ■	18:00 Uhr <b>Body Styling</b>		
18:00 Uhr <b>Faszien Yoga</b>	18:15 Uhr <b>Grit</b> 30 Minuten	18:00 Uhr <b>HIIT Workout</b> 15 Minuten		18:00 Uhr <b>Body Pump</b>		18:15 Uhr <b>Body Balance</b>
18:15 Uhr <b>Barre</b> 30 Minuten	18:30 Uhr <b>Ju-Jitsu</b> 10-13 Jahre	18:30 Uhr <b>Functional Circle</b> 30 Minuten	18:30 Uhr <b>Rücken und Po</b> 15 Minuten			18:15 Uhr <b>Body Combat</b>
18:30 Uhr <b>Functional Circle</b> 30 Minuten			18:30 Uhr <b>Body Jam</b> 30 Minuten			18:15 Uhr <b>RPM</b>
19:00 Uhr <b>RPM</b>			18:50 Uhr <b>Bauch Workout</b> 15 Minuten			
19:05 Uhr <b>Functional Flow</b>	19:00 Uhr <b>Functional Circle</b> 30 Minuten	18:45 Uhr <b>RPM Beginner</b> 30 Minuten	19:00 Uhr <b>RPM</b>	19:05 Uhr <b>CX Worx</b> 30 Minuten		
19:10 Uhr <b>Grit</b> 30 Minuten	19:05 Uhr <b>Body Pump</b>	19:10 Uhr <b>Bauch Workout</b> 15 Minuten	19:05 Uhr <b>Barre</b> 30 Minuten	19:05 Uhr <b>Body Combat</b>		
		19:20 Uhr <b>Body Combat</b>	19:15 Uhr <b>Grit</b> 30 Minuten			
19:50 Uhr <b>Rücken und Po</b> 15 Minuten	19:30 Uhr <b>Ju-Jitsu</b> +14 & Erwachsene	19:30 Uhr <b>RPM</b>		19:30 Uhr <b>Mobilisation</b> 15 Minuten		
20:10 Uhr <b>Bauch Workout</b> 15 Minuten	19:35 Uhr <b>Bauch Workout</b> 30 Minuten	19:45 Uhr <b>Stretch &amp; Relax</b> 15 Minuten	19:45 Uhr <b>Yoga</b>	19:50 Uhr <b>Bauch Workout</b> 15 Minuten		
20:15 Uhr <b>Pilates</b>	20:15 Uhr <b>Body Balance</b>		20:10 Uhr <b>RPM Beginner</b> 30 Minuten			
20:15 Uhr <b>Body Pump</b>		20:30 Uhr <b>Body Balance</b>	20:30 Uhr <b>Groupfitness Newcomer</b> 90 Minuten			

■ Reha-Kurse (Mit Voranmeldung und gültiger Verordnung buchbar)

■ Kinder- und Jugend-Stunden