

# Kurse in Loxstedt

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
09.00 - 10.00 Rückenfit	09.00 - 09.45 Rehasport	11.00 - 11.45 Rehasport	09.00 - 09.45 Rehasport	09.00 - 10.00 Rückenfit	13.15 - 14.15 HIT	Keine Kurse
10.15 - 11.00 Rehasport	10.00 - 11.00 Fazien Workout	17.00 - 18.00 Rückenfit	10.00 - 11.00 Pilates	10.00 - 11.00 Qi Gong	Der Hit findet vom 01.05. bis zum 30.9. immer von 10.15 bis 11.15 Uhr statt.	
11.00 - 11.45 Rehasport Hocker	11.00 - 12.00 Yoga	18.00 - 19.00 Hatha Yoga	11.00 - 12.00 Mobility-Stretch Relax	11.00 - 11.45 Rehasport		
16.45 - 17.45 Vinyasa Yoga	17.00 - 17.45 Rehasport	19.00 - 20.00 Bodyworkout	17.00 - 18.00 F&S Step	11.45 - 12.30 Rehasport		
18.00 - 19.00 Hot Iron	18.00 - 19.00 Bodyforming		18.00 - 19.00 Zumba	17.00 - 18.00 F&S Power		
19.00 - 19.45 Rehasport	19.00 - 20.00 Pilates		19.15 - 20.00 Rehasport	18.00 - 19.00 F&S Fight		

# KURSPPLAN

## Fit & Sun Clubs



*fit & sun*  
Fitness- & Wellness-Clubs  
*Wir lieben Fitness.*

- Training für Fettverbrennung/straffe Muskeln/Ausdauer
- Krankenkassenkurse
- Training für Kraft/Ballance/Entspannung
- Training für Rücken/Gelenke
- Training für Fettverbrennung/Ausdauer
- LesMills Kurse

Am Gewerbepark 4  
27628 Hagen i.B.  
Tel.(04746)72292

Bahnhofstr. 99G  
27612 Loxstedt  
Tel.(04744)4534710

Heerstedter Str. 19  
27616 Lunestedt  
Tel.(04748)9314787

# Kurse in Hagen

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
09.00 - 10.00 360° Workout	08.45 - 09.30 Rehasport	09.00 - 10.00 Rücken & Co	10.00 - 11.00 Bodybalance	08.45 - 09.30 Easy Step	13.30 - 15.00 Body Workout ungeraden Wochen	Keine Kurse
10.15 - 11.00 Rehasport	10.00 - 11.00 Bewegung & Co	10.15 - 11.00 Rehasport	17.00 - 17.45 Rehasport	09.30 - 10.45 Aerobic spezial	13.30 - 15.00 Zumba geraden Wochen	Der Samstag-Kurs findet vom 01.05. bis zum 30.9. immer von 12.00 bis 13.30 Uhr statt.
17.00 - 17.45 Rehasport	15.00 - 16.00 Zumba Kid`s	11.00 - 12.00 Pilates	18.00 - 19.00 Zumba	11.00 - 11.45 Rehasport	Body Workout und Zumba finden im wöchentlichen Wechsel statt.	
18.00 - 18.45 Hot Iron	16.15 - 17.00 Rehasport	17.00 - 17.45 Rehasport	19.15 - 20.15 BodyPump			
19.00 - 20.00 Bodybalance	17.15 - 18.15 BellyLegGlute High Intense	18.00 - 19.00 Zumba				
	18.30 - 20.00 Body Workout					

# Kurse in Lunestedt

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
10.00 - 10.45 Rehasport	16.00 - 16.45 Rehasport	17.00 - 18.00 Hot Iron	08.45 - 09.30 Rehasport	09.30 - 10.30 Rücken & Co	Keine Kurse	Keine Kurse
17.00 - 17.45 Rehasport	17.00 - 17.45 Rehasport	18.00 - 18.45 Rehasport	09.45 - 10.30 Rehasport	16.00 - 17.00 Body in Balance		
18.00 - 19.00 Hot Iron	18.00 - 19.00 Body in Balance		18.00 - 19.15 Body Workout	17.00 - 17.45 Core Workout		
			19.30 - 20.15 Rehasport			



**Mach deinen Lieblingskurs wann immer du möchtest !**  
Im Fit & Sun Hagen kannst du in unserem Cyber - Kursraum alle Kurse trainieren wann immer du möchtest. Suche dir deinen Kurs auf dem Touchdisplay aus und los geht's :-)

**Alle weiteren Infos auf [www.fitundsun.de](http://www.fitundsun.de)**