

Kurse in Loxstedt

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
09.00 - 10.00 Rückenfit	09.00 - 09.45 Rehasport	08.45 - 09.30 Rehasport	09.00 - 09.45 Rehasport	09.00 - 10.00 Rückenfit	HIT	Keine Kurse
10.15 - 11.00 Rehasport	10.00 - 11.00 Faszien Workout	11.00 - 11.45 Rehasport	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 und vom 01.10. bis zum 30.04. immer von 13.15 bis 14.15 Uhr statt.	
11.00 - 11.45 Rehasport Hocker	11.00 - 12.00 Yoga	17.00 - 18.00 Rückenfit	11.00 - 12.00 Mobility-Stretch Relax	11.00 - 11.45 Rehasport		
16.45 - 17.45 Vinyasa Yoga	17.00 - 17.45 Rehasport	18.00 - 19.00 Hatha Yoga	17.00 - 18.00 F&S Step	11.45 - 12.30 Rehasport		
18.00 - 19.00 Hot Iron	18.00 - 19.00 Bodyforming	19.00 - 20.00 Bodyworkout	18.00 - 19.00 Zumba			
19.00 - 19.45 Rehasport	19.00 - 20.00 Pilates		19.15 - 20.00 Rehasport			



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

KURSPLAN

Fit & Sun Clubs

September 2025



fit & sun

Fitness- & Wellness-Clubs

Wir lieben Fitness.

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	Body Workout ungeraden Wochen	Keine Kurse
10.15 - 11.00 Rehasport	10.30 - 11.30 Bewegung & Co	10.15 - 11.15 Pilates	17.00 - 17.45 Rehasport	09.30 - 10.45 Aerobic spezial	Zumba geraden Wochen	Der Samstag-Kurs findet vom 01.05. bis zum 30.9. immer von 12.00 bis 13.30 Uhr und vom 01.10. bis zum 30.04. immer von 13.30 bis 15.00 Uhr statt.
17.00 - 17.45 Rehasport	16.15 - 17.00 Rehasport	11.20 - 12.05 Rehasport	18.00 - 19.00 Zumba	11.00 - 11.45 Rehasport	Body Workout und Zumba finden im wöchentlichen Wechsel statt.	
18.00 - 19.00 F&S Power	17.15 - 18.15 Vinyasa Yoga	12.15 - 13.00 Rehasport	19.15 - 20.15 Step Workout			
19.00 - 20.00 F&S Fight	18.30 - 20.00 Body Workout	17.00 - 17.45 Rehasport				
		18.00 - 19.00 Zumba				

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	18.30 - 19.15 Rehasport	09.45 - 10.30 Rehasport	16.00 - 17.00 Fitness Yoga		
18.00 - 19.00 Hot Iron	18.00 - 19.00 Fitness Yoga		17.00 - 18.00 Hatha Yoga			
			17.30 - 18.45 Body Workout			



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