



KURSPLAN

FIGUR & AUSDAUER

GESUNDHEIT & KRAFT

PRÄVENTION & REHA

KÖRPER & GEIST

MO

DI

MI

DO

FR

9:00 - 9:45
Jumping
Fitness

16:30 - 17:30
Kids Workout

9:00 - 10:00
Beckenboden-
gymnastik

9:00 - 09:45
Fit in den Tag

9:00 - 09:45
Faszien Fit-
Stretch & Relax

9:00 - 10:00
Neue
Rückenschule

17:15 - 18:00
Jumping
Fitness

10:15 - 11:15
Rehasport
Orthopädie

17:15 - 18:00
Jumping
Fitness

10:00 - 11:00
Rehasport
Orthopädie

10:15 - 11:15
Rückenpower

17:30 - 18:30
Teens Workout

17:15 - 18:00
Drums Alive

17:45 - 18:45
Rehasport
Orthopädie

16:00 - 16:45
Jumping Kids

16:00 - 16:45
Jumping Kids

18:15 - 19:15
Pilates

18:15 - 19:00
Jumping
Fitness

18:15 - 19:00
Bauch-Beine-Po

17:15 - 18:00
Strong Body

19:00 - 20:00
Zumba

19:00 - 19:45
Functional
Training

19:00 - 20:00
Rückenpower

18:15 - 19:00
Indoor Cyclino

19:30 - 20:30
Vinyasa Yoga

19:00 - 20:00
Indoor Cycling

18:15 - 19:00
Dance Moves

19:15 - 20:00
Step-Aerobic

20:00 - 20:50
Core Stability





FITNESSPARK

Kasseler Straße 5 • 99974 Mühlhausen

Telefon: 03601 8573305

fitnesspark@hotelstadtmuehlhausen.de

www.fitnesspark-mhl.de

Öffnungszeiten

Montag bis Donnerstag

6:00 bis 21:30 Uhr

Freitag

6:00 bis 20:00 Uhr

Samstag

10:00 bis 18:00 Uhr

Sonntag

9:00 bis 18:00 Uhr

