

KURSPLAN

gültig ab 4. November 2019



First Class Fitness | Genießen Sie unseren exklusiven Trainingskomfort!

ÖFFNUNGSZEITEN:

FITNESS

Mo – Fr 7.00 – 22.00 Uhr
Sa + So 9.00 – 20.00 Uhr
Feiertage 10.00 – 20.00 Uhr

WELLNESS

Mo – Fr 10.00 – 22.30 Uhr
Sa, So & Feiertage 10.00 – 20.30 Uhr

Sportpark Königstein

First Class Fitness
61462 Königstein · Falkensteiner Straße 28
Telefon: (0 61 74) 93 21 00
E-Mail: fitness@sportpark-koenigstein.de
Internet: www.sportpark-koenigstein.de



Die Sportpark Königstein App

KURSPLAN

gültig ab 4. November 2019

RAUM	MONTAG	RAUM	DIENSTAG	RAUM	MITTWOCH	RAUM	DONNERSTAG	RAUM	FREITAG	RAUM	SAMSTAG	RAUM	SONNTAG
1	Rückenfit 9.30 60	1	Functionaltraining 9.00 60	1	BBP 9.00 60	1	Rückenfit 9.00 60	2	Bodypump® 9.30 60	F	Functionaltraining 9.45 60	1	Pilates 9.30 60
T	Stabilisationstraining 10.00 *five® \$ 20	1	Stretch 10.05 30	1	Balance Workout 10.05 60	1	Total Body Conditioning 10.05 60	1	Yoga 10.30 90	1	Step 10.00 60	2	Bodypump® 10.30 60
1	Bodystyling 10.35 60	1	FaszienPilates 10.40 60	1	Yoga 10.30 90	2	Bodypump® 18.30 60	2	BauchX 10.35 30	2	Bodypump® 11.10 60	1	Balance Workout 11.35 60
2	Yoga 10.30 90	1	Sportkarate 16.00 60/60/60	1	Power Roll Relax 11.10 30	1	Yoga 19.35 90	F	Sportkarate 15.30 90	F	Krav-Maga 12.30 60	3	Indoor Cycling 11.40 60
F	Functionaltraining 18.20 45	3	TRX-Training 18.30 30	F	Functionaltraining 18.00 45	2	Zumba-Fitness 19.40 60	T	Stabilisationstraining 18.00 *five® \$ 20			1	Yoga 18.00 90
3	Indoor Cycling 19.30 60	2	Bodypump® 19.00 60	2	BauchX 19.00 30	3	Indoor Cycling 19.40 60	1	Mixed Martial Arts 19.00 60				
F	Kickboxing 19.30 60	1	Zumba-Fitness 19.00 60	F	Kickboxing 19.30 60								
1	Yoga 19.30 90	3	Indoor Cycling 20.10 60	1	Yoga 19.35 90								
3	Indoor Cycling HIT 20.35 45			3	Indoor Cycling 19.40 60								

* five Rücken- & Gelenktraining nach \$ 20 entnehmen Sie bitte unseren Aushängen. Änderungen im Kursplan vorbehalten.

Trainingsraum:
1 = Raum 1 T = Trainingsfläche
2 = Raum 2 F = Funktional-Area
3 = Raum 3

 exklusiver Kurs



Cycling



Kraft



Ausdauer



Stabilität



Körper, Geist & Seele

Täglich auf Anfrage,
bitte sprechen Sie uns an.
Wir helfen Ihnen gerne!



Virtual Cycling