TUSfit Zentrum für Gesundheit, Fitness und Sport

Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag		Sonntag	
Halle 1	Halle 2	Halle 1	Halle 2	Halle 1	Halle 2	Halle 1	Halle 2	Halle 1	Halle 2	Halle 1	Halle 2	Halle 1	Halle 2
09.00 *SPINNING®*	09.00 **Workout**		09.00 **Step 2 - 3**	09.00 *SPINNING®*	09.00 **Workout**	09.00 (90 min.) **Power-Mix**		09.00 **Yoga**	09.00 **JUMP*fit*®**				
10.00 **Yoga**			10.00 **bodyART® Strength**		10.00 **Bauch & RückenFit**	10.30 (30 min.) **CoreFit Exp.**			10.00 **BBP**			10.30 *SPINNING®*	10.30 (30 min.) **EasyStep**
			11.00 **ZUMBA®**							11.00 **Fitness Kick-Boxing**	11.00 **JUMP*fit*®**	11.30 *SPINNING®*	11.00 **Workout**
											12.00 **Step 2 - 3**		*> gerade Woche <* 12.00 **JUMP*fit*®**
											13.00 **CoreFit**		*> ungerade Woche <* 12.00 **JUMP*fit*® meets Workout**
											14.00 **ZUMBA®**		
	17.00 **Fitness Yoga**				17.00 **Yoga**		17.00 **Pilates**						
17.30 *SPINNING®*	18.00 **Lift**		18.00 **JUMP*fit*®**	18.00 **RückenFit**	18.00 **Functional Fit**		18.00 **Body Style**		17.30 **Yoga**				
18.30 *SPINNING®*	19.00 **Step 1 - 2**	18.30 *SPINNING®*			19.00 **Fatb Intervall**	18.30 *SPINNING®*	19.00 **JUMP*fit*®**		18.30 **deepWORK™**				
19.30 **RückenFit**	20.00 **Workout**	19.30 *SPINNING®*			20.00 **Lift & CoreFit**		20.00 **Workout**	19.15 **ZUMBA®**					
20.30 (30 min.) **Faszientraining**													

Im Sommer Outdoor-Training in unserer **Functional Training Area** im Außengelände unmittelbar vor dem Studio. Diese Kurse werden gesondert angekündigt.

Bei **JUMP*fit*®** und ***SPINNING®*** wird um Voranmeldung gebeten! (Anmeldung auch online über https://kurse.tusfit.de oder den QR-Code scannen)

Angebotsdauer: i.d.R. 55 Minuten
Änderungen vorbehalten! Stand 28. Sep. 18