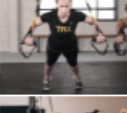


MONTAG**9.15 - 9.45**
HIIT**10.00 - 10.45**
RÜCKENFIT**DIENSTAG****8.30 - 9.30**
FEEL FREE**9.45 - 10.45**
TRX**11.00 - 12.00**
FASZIEN YOGA**MITTWOCH****9.00 - 10.00**
YOGA MEETS TRX**10.15 - 11.00**
REHASPORT'**11.15 - 12.00**
RÜCKENFIT**DONNERSTAG****9.00 - 10.00**
YOGA**10.15 - 11.15**
**FULL BODY
FUNCTIONAL****15.40 - 16.25**
SOFT PILATES**16.30 - 17.15**
REHASPORT'**17.20 - 18.20**
JUMPING**18.30 - 19.30**
BODYATTACK**19.40 - 20.40**
POLE FITNESS'**FREITAG****9.00 - 9.45**
REHASPORT'**10.00 - 10.45**
PILATES**10.50 - 11.20**
FEEL GOOD**16.15 - 16.45**
BBP**17.00 - 18.00**
BODYPUMP**18.10 - 19.10**
BODYCOMBAT**19.15 - 20.15**
**CEREMONY X
HYROX****SAMSTAG****10.00 - 11.00**
**FULL BODY
FUNCTION****11.30 - 12.30**
POLE OPEN CLASS**12.30 - 13.30**
**PROFESSIONAL
POLE****SONNTAG****10.00 - 11.00**
JUMPING**11.15 - 12.15**
BAUCHTANZ**KINDER-
BETREUUNG****Mo. 17.30 - 19.30**
Di. 8.30 - 11.00
Do. 17.15 - 19.30
mit Voranmeldung
**feel good
LADYFITNESS**
*Anmeldung und
aktuelle Infos für
unsere Kurse über die
Butterfly
Member-App.**Komm einfach vorbei,
mach mit und werde fit.
Als Einsteigerin wie
als Fortgeschrittene bist
Du jederzeit herzlich
willkommen!***16.30 - 17.15**
STEP AEROBIC**17.20 - 18.20**
JUMPING**18.30 - 19.30**
ZUMBA**19.40 - 20.40**
YOGA**16.45 - 17.30**
POWER STEP**17.40 - 18.40**
BODYCOMBAT**18.45 - 19.45**
BODYPUMP**19.50 - 20.50**
POLE FITNESS'**16.30 - 17.00**
HIIT**17.15 - 18.15**
YOGA**18.30 - 19.30**
ZUMBA**19.40 - 20.40**
PILATES

	feelgood POLE FITNESS	Training für den kompletten Bewegungsapparat, bei dem Kraft – Insbesondere Griffkraft und Rumpfstabilität – aufgebaut wird.	60'	400 KCAL	
	feelgood PILATES	Sanftes, aber Intensives Ganzkörpertraining mit Fokus auf Körpermitte, Haltung und Beweglichkeit. Stärkt die Tiefenmuskulatur, verbessert die Körperwahrnehmung und sorgt für mehr Balance im Alltag.	60'	400 KCAL	
	feelgood JUMPING	Effektiver als Joggen, schont Gelenke und Rücken. Ein mitreissendes Training zu energetischer Musik.	60'	680 KCAL	
	feelgood TRX	Entwickelt gleichzeitig Stärke, Gleichgewicht, Beweglichkeit und Rumpfstabilität.	45'	500 KCAL	
	feelgood HIIT	Training für effektive Ausdauer und Fettverbrennung, Workout mit kurzen, sehr intensiven Belastungsphasen.	45'	550 KCAL	
	feelgood FEEL FREE	Der Fokus liegt auf Selbstfürsorge und Wertschätzung des eigenen Körpers. Yoga um den Körper aufmerksam wahrzunehmen, Grenzen zu respektieren und sanft zu erweitern. Geeignet für Frauen mit jeder Körperform.	60'	300 KCAL	
	feelgood POWER STEP	Intensives Ausdauertraining mit abwechslungsreichen Step-Choreografien. Verbessert die Kondition, kräftigt Beine und Po und bringt den ganzen Körper ordentlich in Bewegung.	45'	450 KCAL	
	feelgood BBP	Extrem ausgeprägtes Training für Bauch, Beine und Po. Kräftigt die Muskulatur, formt den Körper und verbessert gleichzeitig Kraft und Körperspannung.	30'	200 KCAL	
	feelgood FEELGOOD	Progressive Muskelentspannung nach Jacobson. Durch gezieltes An- und Entspannen der Muskulatur werden Verspannungen gelöst und ein tiefes Gefühl der Ruhe gefördert.	30'	60 KCAL	
	LES MILLS CEREMONY X HYROX	Kraftvolles Gruppentraining kombiniert mit funktionellen HYROX-Elementen. Stärkt den gesamten Körper, verbessert Kraft und Ausdauer und sorgt für ein intensives Ganzkörper-Workout.	60'	600 KCAL	
	LES MILLS BODYATTACK	Verbessert Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit, stärkt das Herz-Kreislauf-System.	60'	740 KCAL	
	LES MILLS BODYCOMBAT	Steigert Kraft und Ausdauer. Formt den Körper. Stärkt das Selbstbewusstsein.	60'	740 KCAL	
	LES MILLS BODYPUMP	Definiert den Körper, baut Kraft auf und stärkt die Hauptmuskulatur.	60'	540 KCAL	

WACHSE ÜBER DICH HINAUS WINTERKURSPLAN 2026

feel good
LADYFITNESS



Alfons-Schwab-Str. 2 • ggü. Sieben Welten • 36093 Künzell

Telefon 0661 - 933 58 78

feelgood-ladyfitness.de



Mo. - Fr. 7 - 21.30 Uhr • Sa. & So. 9 - 15 Uhr