Stand 09/2026

KURSPLAN

in motion fitness-treff

Lockweg 3, 59846 Sundern – Tel.: 0 29 33/ 98 35 60 – Mail: info@inmotion-sundern.de

www.inmotion-sundern.de

Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
08:00							
09:00					**Bodyforming** 09:00 – 10:00		
	Pilates 09:30 – 10:30		**TRX** 09:30 – 10:00				
10:00		**Reha-Sport** 10:00 – 10:45		**Reha-Sport** 10:00 – 10:45	**Reha-Sport** 10:00 – 10:45		**Tabata** 10:15 – 11:15
11:00		**Body Shape** 11:00 – 12:00		**Body Shape** 11:00 – 12:00			
	Mittags finden zur Zeit keine Kurse statt!						
17:00		**Reha-Sport** 17:00 – 17:45					
	TRX 17:30 – 18:00		**Rücken Fit** 17:30 – 18:15				
18:00	**Bauch intensiv** 18:00 – 18:30	**Crossfit** 18:00 - 19:00					
	Pilates mit Terraband 18:30 – 19:30	**Bodyforming** 18:00 – 19:00	**Pilates** 18:30 – 19:30	**Booty Burn** 18:30 – 19:00			
19:00				**HIIT Fatburn** 19:00 – 20:00			
	Jumping 19:30 – 20:30		**Langhantel Training** 19:30 – 20:30				
20:00							
21:00							