PFITZENMEIER
Fitness since 1978

KURSPLAN Mannheim City Airport Premium Resort | Seckenheimer Landstr. 166 | Tel. 0621-3249430

Kursplan gültig ab 01.10.2020

Aktuellstes Kursangebot auf www.pfitzenmeier.de/kursplaene/ oder in der APP

MONTAG

Uhrzeit	Kurs	Raum
07:30-08:20 ▲	POWER DUMBELL®	S1
08:00-08:50 ▲	HATHA YOGA FLOW *	YL
08:45-10:15 ▲	WIRBELSÄULEN TRAINING	S2
09:00-10:00 ▲	INDOOR CYCLING II **	ICR
09:10-10:10 ▲	YOGA PILATES	YL
09:30-10:20 ▲	ZUMBA®	S1
10:20-10:50 ▲	MEDITATION	YL
10:30-11:20 ▲	MUSKELTRAINING	S1
16:30-17:20 ▲	KONDITIONSWORKOUT	S1
16:30-17:50 ▲	BEST AGE YOGA	YL
17:30-18:20 ▲	MUSKELTRAINING	S2
17:30-18:20 ▲	POWER DUMBELL®	S1
17:30-18:30 ▲	INDOOR CYCLING II **	ICR
18:00-19:20 ▲	YOGA	YL
18:30-19:20 ▲	BODYSTEP ***	S1
18:30-19:20 ▲	DEEPWORK®	S2
18:45-19:45 ▲	INDOOR CYCLING II **	ICR
19:00-20:30 ▲	LAUFTRAINING ***	OUT
19:30-20:20 ▲	BODYART®	S2
19:30-20:45 ▲	TÔSÔ X FIGHT WORKOUT	S1
19:30-21:00 ▲	HATHA YOGA FLOW	YL

DIENSTAG

Uhrzeit	Kurs	Raum
09:00-09:50 ▲	ANTARA® RÜCKEN	S2
09:00-09:55 ▲	INDOOR CYCLING II **	ICR
10:00-10:50 ▲	BODYART®	S2
10:00-11:10 ▲	YOGA BASICS	YL
10:10-11:00 ▲	MUSKELTRAINING	S1
16:30-17:05 ▲	PILATES	YL
17:15-18:05 ▲	FASZIEN WORKOUT	YL
17:30-18:00 ▲	M.A.X.®	S1
17:30-18:25 ▲	JUGEND TRAINING	S3
18:00-18:50 ▲	MUSKELTRAINING	S1
18:00-19:00 ▲	INDOOR CYCLING II **	ICR
18:10-19:00 ▲	ANTARA® RÜCKEN	S2
18:15-19:20 ▲	YIN YOGA	YL
19:10-20:00 ▲	ZUMBA®	S1
19:10-20:25 ▲	POWER DUMBELL®	S2
19:15-20:15 ▲	INDOOR CYCLING II **	ICR
19:30-20:50 ▲	KUNDALINI YOGA	YL
20:10-21:00 ▲	AEROBIC DANCE **	S1

MITTWOCH

Uhrzeit	Kurs	Raum
07:00-07:55 ▲	ASHTANGA - MYSORE	YL
07:00-08:00 ▲	INDOOR CYCLING II **	ICR
08:00-09:20 ▲	ASHTANGA YOGA	YL
08:45-10:00 ▲	WIRBELSÄULEN TRAINING	S2
09:00-09:50 ▲	POWER DUMBELL®	S1
09:30-10:30 ▲	PILATES	YL
10:00-11:00 ▲	INDOOR CYCLING II **	ICR
10:10-11:00 ▲	BODYSTEP **	S2
10:35-11:45 ▲	VINYASA YOGA	YL
11:10-12:00 ▲	MUSKELTRAINING	S2
17:00-17:50 ▲	ZUMBA®	S1
17:00-17:50 ▲	DEEPWORK®	S2
17:00-18:05 ▲	YOGA BASICS	YL
17:15-18:00 ▲ 🔒	INDOOR CYCLING I **	ICR
18:00-18:50 ▲	BODYSTEP ***	S1
18:00-18:50 ▲	MUSKELTRAINING	S2
18:15-19:05 ▲	PILATES	YL
18:15-19:15 ▲	INDOOR CYCLING II **	ICR
19:00-19:30 ▲	M.A.X.®	S2
19:00-19:50 ▲	POWER DUMBELL®	S1
19:00-20:30 ▲	LAUFTRAINING	OUT
19:15-20:10 ▲	BODYART®	YL
19:40-20:10 ▲	TÔSÔ X TECHNIK	S2
20:20-21:10 ▲	TÔSÔ X FIGHT WORKOUT	S2

DONNERSTAG

Uhrzeit	Kurs	Raum
08:00-09:00 ▲	HATHA YOGA FLOW	YL
09:00-10:00 ▲	INDOOR CYCLING II **	ICR
09:00-10:00 ▲	MUSKELTRAINING	S1
09:15-10:30 ▲	VINYASA YOGA	YL
10:00-10:50 ▲	ANTARA® RÜCKEN	S2
10:10-11:10 ▲ 🔒	AEROBIC DANCE	S1
16:30-17:45 ▲	YIN YOGA	YL
17:00-17:50 ▲	BODYSTEP *	S2
17:00-17:50 ▲	MUSKELTRAINING	S1
17:55-18:55 ▲	YOGA WORKOUT	YL
18:00-18:50 ▲	ANTARA® RÜCKEN	S2
18:00-19:00 ▲	AEROBIC DANCE	S1
18:00-19:00 ▲	INDOOR CYCLING II **	ICR
19:00-20:00 ▲	KONDITIONSWORKOUT	S2
19:00-20:25 ▲	INSPIRE YOGA	YL
19:15-20:15 ▲	INDOOR CYCLING II **	ICR
19:45-21:15 ▲	BOX KONDITION	S1
20:05-20:35 ▲	BAUCH & RÜCKEN	S2

FREITAG

Uhrzeit	Kurs	Raum
07:00-08:00 ▲	INDOOR CYCLING II **	ICR
08:00-08:25 ▲	SONNENGRÜSSE	YL
08:30-09:40 ▲	ASHTANGA YOGA	YL
08:45-09:45 ▲	NORDIC WALKING	OUT
09:00-09:50 ▲	MUSKELTRAINING	S1
09:00-09:50 ▲	WIRBELSÄULEN TRAINING	S2
09:00-10:00 ▲	INDOOR CYCLING II **	ICR
10:00-10:30 ▲	M.A.X.®	S1
10:00-10:50 ▲	BODYART®	S2
10:00-11:10 ▲	YOGA BASICS	YL
11:15-11:45 ▲	MEDITATION	YL
16:30-17:00 ▲	M.A.X.®	S1
17:00-17:50 ▲	TÔSÔ X TRAINERTRAINING	S2
17:00-18:00 ▲	INDOOR CYCLING II **	ICR
17:10-18:00 ▲	POWER DUMBELL®	S1
17:10-18:10 ▲	ANTARA® RÜCKEN	YL
17:30-18:30 ▲	JUGEND TRAINING	S3
18:00-18:50 ▲	TÔSÔ X TECHNIK	S2
18:10-19:00 ▲	MUSKELTRAINING	S1
18:15-19:10 ▲	VINYASA YOGA	YL
18:15-19:15 ▲	INDOOR CYCLING II **	ICR
19:15-20:30 ▲	YIN YOGA	YL
19:45-21:00 ▲	POWER DUMBELL®	S1

SAMSTAG

Uhrzeit	Kurs	Raum
09:30-10:20 ▲	ANTARA® RÜCKEN	S1
09:30-10:30 ▲	INDOOR CYCLING II **	ICR
09:30-10:30 ▲	POWER YOGA	YL
10:30-11:20 ▲	MUSKELTRAINING	S1
10:45-12:00 ▲	HATHA YOGA	YL
11:30-12:20 ▲	BODYSTEP *	S1
12:45-13:45 ▲	MUSKELTRAINING	S2
13:00-13:50	AEROBIC DANCE	S1
14:00-14:50 ▲	BODYSTEP ***	S1
15:00-15:50 ▲	MUSKELTRAINING	S1
15:30-16:20 ▲	PILATES	YL
16:30-17:50 ▲	YOGA BASICS *	YL

SONNTAG

Uhrzeit	Kurs	Raum
08:45-10:15 ▲	HATHA YOGA	YL
09:30-10:20 ▲	ANTARA® RÜCKEN	S1
10:00-11:00 ▲	INDOOR CYCLING II **	ICR
10:30-11:20 ▲	MUSKELTRAINING	S1
10:30-11:50 ▲	POWER VINYASA YOGA	YL
11:10-12:10 ▲	INDOOR CYCLING II **	ICR
11:30-12:00 ▲	M.A.X.®	S1
12:10-13:10 ▲	POWER DUMBELL®	S1
13:15-14:15 ▲	MUSKELTRAINING	S1
16:00-17:20 ▲	POWER VINYASA YOGA	YL
18:15-19:15 ▲	INDOOR CYCLING II **	ICR

Hol' Dir die kostenlose PFITZENMEIER APP

Alle Infos und Details zu Kursen, Express Workouts & Aufgüssen, immer zur Hand.

Jetzt downloaden

App Store
Google Play
Pfitzenmeier

🔒 = Geschlossener Kurs · ▲ = Anmeldung erforderlich · An Feiertagen findet das Programm wie sonntags oder lt. Aushang statt. Änderungen und Irrtümer vorbehalten.

KATEGORIEN

- Body & Mind
- Dance & Fun
- Kraft & Workout
- Cardio & Workout
- Indoor Cycling

INTENSITÄT

- * Basic
- ** Medium
- *** Advanced

RÄUME

ICR	Indoor Cycling Room	OUT	Outdoor
S1	Studio 1	S2	Studio 2
S3	Studio 3	YL	Yoga Lounge

ÖFFNUNGSZEITEN

MO	06:00-23:00	DI	06:00-23:00
MI	06:00-23:00	DO	06:00-23:00
FR	06:00-23:00	SA	08:00-22:00
SO	08:00-22:00	FT	08:00-22:00

KINDERBETREUUNG

HINWEIS: z.Zt. keine Kinderbetreuung