

KURSPLAN

gültig ab 30. Juni 2022



Genießen Sie unseren exklusiven Trainingskomfort!

ÖFFNUNGSZEITEN:

FITNESS

Mo – Fr 6.45 – 22.00 Uhr
Sa + So 9.00 – 20.00 Uhr
Feiertage 10.00 – 20.00 Uhr

WELLNESS

Mo – Fr 10.00 – 22.00 Uhr
Sa, So & Feiertage 10.00 – 20.00 Uhr

KB Sportpark Königstein GmbH & Co. KG
61462 Königstein · Falkensteiner Straße 28
Telefon: (0 61 74) 93 21 00
E-Mail: info@sportpark-koenigstein.de
Internet: www.sportpark-koenigstein.de



Die Sportpark Königstein App

KURSPLAN

gültig ab 1. Juli 2022

RAUM	MONTAG	RAUM	DIENSTAG	RAUM	MITTWOCH	RAUM	DONNERSTAG	RAUM	FREITAG	RAUM	SAMSTAG	RAUM	SONNTAG
1	Rückenfit 9.30 60	2	Functionaltraining 9.00 60	2	BBP 9.00 60	3	Cycling 8.15 60	2	Bodypump® 9.30 60	F	H.I.I.T. 9.15 60	1	Bodypump® 10.30 60
2	Yoga Classic 10.35 90	1	Bodyflow 9.00 60	1	Yoga 10.30 90	2	Body Workout 9.30 60	1	Yoga 10.30 90	2	BBP 9.30 60	3	Cycling 11.45 60
1	Bodystyling 10.35 60	3	Cycling 10.05 60			2	Bodyflow 10.45 60	2	CORE-X 10.35 30	1	Pilates 10.30 60		
		2	Pilates 10.10 60							2	Bodypump® 10.35 60		
2	Bodypump® 18.30 60	2	Bodypump® 18.30 60	2	Functionaltraining 18.15 60	2	Bodypump® 18.30 60	F	Kickboxen 18.30 90			1	Yoga 18.00 90
3	Cycling 19.30 60	F	H.I.I.T 19.00 60	1	Yoga Intensiv 19.30 90	3	Intervall-Cycling 19.00 60						
1	Yoga Intensiv 19.30 90	1	Zumba 19.15 60	3	Cycling 19.40 60	1	Hatha Yoga 19.30 90						
		2	Mobility & Stretch 19.35 30			2	Zumba 19.45 60						

Änderungen im Kursplan vorbehalten.

Trainingsraum:

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

Cycling
 Kraft
 Stabilität
 Ausdauer
 Körper, Geist & Seele