KURSPLAN AB 01.12.

studio84
SPORT | GESUNDHEIT | WELLNESS

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
Cycling * 9:00 - 9:45		RehaSport NordWest e.V. * 8:30-9:15	RehaSport NordWest e.V. * 8:30-9:15	RückenFit 9:00 - 10:00		
Faszientraining 10:00 - 10:45			LesMills BODYPUMP 9:30-10:15	LesMills BODYBALANCE 10:00-10:45 ab Dezember	Taekwondo * 10:30-11:15 4-6 Jahre Bambini	Cycling * 10:45-11:45
Tanzmäuse * 15:00- 16:00	Taekwondo * 15:00-15:45 4-6 Jahre Bambini			Hip Hop Kids * 15:00- 16:00 6-9 Jahre	Taekwondo * 11:15-12:15 6-10 Kids 1	LesMills BODYPUMP 12:00-13:00
Zumba Kids * 16:00-17:00	Taekwondo * 15:45-16:45 6-10 Jahre Kids 1			Hip Hop Kids * 16:00- 17:00 10-14 Jahre	Taekwondo * 12:15-13:15 10-15 Jahre Kids 2	LesMills BODYCOMBAT 13:00-14:00
Core 17:30-18:00	Taekwondo * 16:45-17:45 10-15 Jahre Kids 2	ZUMBA 17:00-18:00	Pole Dance * 17:30-18:30	Bodyforming Step 17:00-18:00	Kickboxen * 13:15-14:15	
LesMills BODYATTACK 18:00-19:00	Kickboxen * 17:45-18:45	LesMills BODYATTACK 18:00-19:00	Yoga 18:30-19:30	LesMills BODYPUMP 18:00-19:00	Taekwondo * 14:15-15:15 Erwachsene	
LesMills BODYPUMP 19:00-20:00	Taekwondo * 18:45-19:45 Erwachsene	Cycling * 19:00-20:00		LesMills BODYCOMBAT 19:00-20:00		
LesMills BODYBALANCE 20:00-20:45 ab Dezember						

Die mit einem * gekennzeichneten Kurse sind Fremdangebote, d.h. die Teilnahme ist mit den jeweiligen Anbietern zu klären.

*für den Cycling Kurs ist eine vorherige Anmeldung erforderlich.

Stand: 01.12.2025

Öffnungszeiten

Mo-Do	06:00 - 22:30
Fr	06:00 - 21:30
Sa-So	08:00 - 17:00
Feiertage	10:00 - 15:00

1.1., 1.5., Ostersonntag und 1.Weihnachtstag geschlossen.

Sauna - Öffnungszeiten

Mo-Mi	10:30 - 21:00
Do-Fr	16:00 - 21:00
Sa-So	11:30 - 15:30
Feiertage	11:00 - 14:00

Dienstags: Damensauna

Die Sauna ist in der Sommerzeit geschlossen und nur bei Bedarf in Betrieb.

Kursbeschreibung

LES MILLS BODYPUMP
Kraftausdauertraining mit Langhanteln zu motivierender Musik – strafft, formt und stärkt den gesamten Körper.

LES MILLS BODYCOMBAT
Inspiriert von Kampfsportarten – ein intensives Workout für Ausdauer, Kraft und Stressabbau ohne Körperkontakt.

LES MILLS BODYATTACK
Athletisches Intervalltraining mit Power-Moves – verbessert Ausdauer, Koordination und Schnelligkeit.

LES MILLS BODYBALANCE
Eine wohltuende Mischung aus Yoga, Tai Chi und Pilates – für mehr Beweglichkeit, Balance und innere Ruhe.

ZUMBA
Tanz dich fit! Heiße Rhythmen, einfache Choreos – ideal für Spaß, Ausdauer und Kalorienverbrennung.

RÜCKEN FIT
Gezieltes Training für einen starken Rücken – beugt Beschwerden vor und verbessert die Haltung.

BODYFORMING STEP
Konditions- und Beintraining mit dem Step – einfache Moves, effektives Cardio-Workout mit Spaßfaktor.

FASZIENTRAINING
Sanftes, tiefgehendes Training – löst Verspannungen, verbessert Beweglichkeit und Körperwahrnehmung.

CORE
Intensives Training für Bauch, Rücken und Rumpf – stärkt die Körpermitte und verbessert die Stabilität.

CYCLING
Indoor-Radtraining mit Musik – steigert die Ausdauer, verbrennt Fett und macht richtig Laune.

Änderungen vorbehalten:
Wir weisen darauf hin, dass sich der Kursplan sowohl terminlich als auch inhaltlich jederzeit ändern kann!

studio84
SPORT | GESUNDHEIT | WELLNESS

Kahlertstr. 84 / 33330 Gütersloh
Tel: 05241-34888
www.studio84.fitness
e-mail: info@studio84.fitness