


Kursplan

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
RückenFit 09:00-10:00	LES MILLS BODYPUMP 9:00-09:45	Reha Sport * 8:30-9:15	Reha Sport * 8:30-9:15	RückenFit 9:00 - 10:00		
Faszientraining 10:00 - 10:45	LES MILLS BODYBALANCE 10:00-10:45	Faszientraining 9:30 - 10:15	Cycling * 9:30 - 10:15	LES MILLS BODYBALANCE 10:00-10:45		
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 * 10:30-11:15 4-6 Jahre Bambini	
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 * 11:15-12:15 6-10 Jahre Kids 1	
Core 17:30-18:00	Taekwondo * 16:45-17:45 10-15 Jahre Kids 2	 17:00-18:00	Pole Dance * 17:30-18:30	LES MILLS BODYPUMP 17:00-18:00	Taekwondo * 12:15-13:15 10-15 Jahre Kids 2	
LES MILLS BODYATTACK 18:00-19:00	Kickboxen * 17:45-18:45	LES MILLS BODYPUMP 18:00-19:00	Pilates 18:30-19:30	LES MILLS BODYCOMBAT 18:00-19:00	Kickboxen * 13:15-14:15	
LES MILLS BODYBALANCE 19:00 - 19:45	Taekwondo * 18:45-19:45 Erwachsene	Cycling * 19:00-20:00	Yoga 19:30-20:30		Taekwondo * 14:15-15:15 Erwachsene	

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.

Bitte meldet euch für die Kurse vorab über die „mySports“-App oder direkt bei uns am Check-In an. Bei voll belegten Kursen können wir eine Teilnahme ohne vorherige Anmeldung leider nicht garantieren.

* für den Cycling Kurs ist eine vorherige Anmeldung erforderlich.

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



Stand: 19.01.2026

Kursbeschreibung

LES MILLS BODYPUMP

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

LES MILLS BODYCOMBAT

Inspiziert 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.

CYCLING

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

FASZIEN TRAINING

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

CORE

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

Änderungen vorbehalten:

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



Kahlertstr. 84 / 33330 Gütersloh

Tel: 05241-34888

www.studio84.fitness

e-mail: info@studio84.fitness