



**BODYSTYLE**  
SPORTS-CLUB

## GRUPPENFITNESS KURSPLAN GÜLTIG AB 17. Oktober 2022

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
09:15 Uhr Bodystyling	09:15 Uhr Rücken- fitness	09:30 Uhr Dance	09:30 Uhr Pilates	09:00 Uhr BBP	09:15 Uhr Pilates	09:30 Uhr Ski Gymnastik
10:15 Uhr Spinning	10:15 Uhr Pilates	10:30 Uhr Body Balance	10:00 Uhr FunXtion	10:00 Uhr Step Choreo	10:15 Uhr FunXtion	09:30 Uhr Spinning
10:15 Uhr Yoga	16:40 Uhr Spinning	18:00 Uhr Faszien- Pilates	10:30 Uhr Spinning	11:00 Uhr Rücken- fitness	10:30 Uhr Spinning	9:45 Uhr FunXtion
17:00 Uhr Cx-Core 45 Minuten	17:30 Uhr Spinning	19:00 Uhr Body Pump	17:30 Uhr Rücken- fitness	17:00 Uhr FunXtion	11:45 Uhr Body Pump	10:30 Uhr Spinning
18:00 Uhr Body Pump	17:30 Uhr Bodystyling	19:00 Uhr Spinning	18:30 Uhr Cx-Core 30 Minuten	17:30 Uhr Body Balance		10:30 Uhr Bodystyling
18:00 Uhr Spinning	18:30 Uhr Yoga		18:40 Uhr Spinning	18:30 Uhr Spinning		11:30 Uhr Body Balance
19:00 Uhr Pilates						

Alle grün markierten Kurse werden nach §20 von ihrer gesetzlichen Krankenkasse bezuschusst.

Bei Fragen wenden Sie sich an:  
[kdamde@bodystyle-trier.de](mailto:kdamde@bodystyle-trier.de)

### FunXtion

Hier trainierst du deine Core-Stabilität, Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit, Beweglichkeit und Koordination. Du arbeitest überwiegend mit deinem eigenen Körpergewicht, freien Gewichten und Kleingeräten.

### Öffnungszeiten:

Mo., Mi., Fr.: 06:00 – 22:00 Uhr

Di., Do.: 08:30 – 22:00 Uhr

Sa., So.: 09:00 – 19:00 Uhr

Feiertags: siehe Aushang

Bodystyle Sports-Club  
Metternichstraße 39  
54292 Trier

Tel.: 0651 460260

[info@bodystyle-trier.de](mailto:info@bodystyle-trier.de)

[www.bodystyle-trier.com](http://www.bodystyle-trier.com)