



# aktueller Kursplan



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
9.30 – 10.30 Uhr Pilates / WBS	9.30 – 10.30 Uhr Bodyfeeling	09.15 – 10.15 Uhr Zumba Gold	9.30 – 10.30 Uhr Dance Aerobic + ★	9.30 – 10.20 Uhr Mix Aerobic
10.30 – 11.30 Uhr Step workout	10.45 – 11.35 Uhr Feldenkrais	10.20 – 11.20 Uhr ACHTsam	10.40 – 11.40 Uhr Heilende Kräfte im Tanz	10.25 – 11.25 Uhr meditatives stretching
17.00 – 17.50 Uhr Pilates / SM			17.10 – 18.10 Uhr Mix Aerobic	
17.50 – 18.45 Uhr Bodystyling (BBP)		13.15 – 14.45 Uhr Yoga	18.20 – 19.10 Uhr Balance	16.40 – 17.40 Uhr Langhantel Faszination
18.50 – 19.50 Uhr Kick-Box	17.30 – 18.20 Uhr Step/Deep Workout	17.15 – 18.15 Uhr Kettlebells	18.30 – 19.30 Uhr Kreistraining	17.45 – 18.45 Uhr Zumba
19.20 – 19.50 Uhr Power Plate	18.45 – 20.15 Uhr Yoga	18.25 – 19.25 Uhr Wirbelsäulengymn.	19.15 – 20.15 Uhr Bike Aerobic	
20.00 – 20.30 Uhr stretching		19.00 – 20.00 Uhr Kreistraining	19.30 – 20.00 Uhr Power Plate	



9.40 Uhr Gerätetraining – Muskelkräftigung/Rückenstärkung



### Öffnungszeiten

*Montag bis Donnerstag 09 bis 22 Uhr*

*Freitag 09 bis 21 Uhr*

*Samstag 10 bis 13 Uhr*

*Sonntag 13 bis 17 Uhr*

*An den gesetzlichen Feiertagen bleibt das  
Frauensportstudio geschlossen*

Am Vögenteich 13

18057 Rostock

Telefon: 0381 49 05 227

[info@sportstudio-ladiesfirst.de](mailto:info@sportstudio-ladiesfirst.de)

[www.sportstudio-ladiesfirst.de](http://www.sportstudio-ladiesfirst.de)