

KURSPLAN

Gültig ab: 01.03.2026

Kursbuchung über Mitglieder-Login notwendig! Weitere Infos zu den Kursen findest du unter www.injoy-xpress.de.

**XPR
ESS
YOUR
SELF**

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
08.15 - 09.00 Uhr Xpress Aktiv & Fit		08.15 - 09.00 Uhr Xpress Aktiv & Fit				
09.15 - 10.00 Uhr Xpress Bauch/Beine/Po		09.15 - 10.00 Uhr Xpress Bauch/Beine/Po		09.15 - 10.15 Uhr Xpress Sensitiver Cycling	09.30 - 10.30 Uhr Xpress Bauch/Beine/Po	
10.15 - 11.00 Uhr Xpress REHA		10.15 - 11.00 Uhr Xpress Faszien/Stretching		10.30 - 11.15 Uhr Xpress Faszien/Stretching	09.30 - 10.30 Uhr Xpress Indoor Cycling <small>(nur am 1. Sonntag jeden Monats)</small>	
		11.15 - 12.00 Uhr Xpress REHA				
16.30 - 17.15 Uhr LESMILLS BODYPUMP				16.45 - 17.30 Uhr LESMILLS BODYPUMP		
17.30 - 18.15 Uhr Xpress Indoor Cycling	17.00 - 17.45 Uhr Xpress REHA	17.00 - 17.45 Uhr LESMILLS BODYCOMBAT		17.45 - 18.15 Uhr Xpress Bauch/Rücken		
18.30 - 19.15 Uhr LESMILLS BODYBALANCE	18.00 - 18.45 Uhr Xpress Aktiv & Fit	18.00 - 18.45 Uhr LESMILLS BODYPUMP		18.20 - 19.20 Uhr HOT IRON <small>CRUSS</small>		
19.30 - 20.30 Uhr HOT IRON 2	19.00 - 19.45 Uhr Xpress Bauch/Beine/Po	19.00 - 20.00 Uhr KORCE	19.00 - 20.00 Uhr HOT IRON 1			