



POWERHOUSE KAARST
FITNESS | KURSE | WELLNESS



Kursplan

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
09.30 - 10.30 Uhr Rückenfitness				09.30 - 10.30 Uhr Fitness Yoga		
10.30 - 11.00 Uhr Sixpack Workout						
					11.30 - 12.30 Uhr HIT & Sixpack	
						14.00 - 15.30 Uhr* BoxClub extern
						15.30 - 17.00 Uhr* BoxClub extern
		17.00 - 18.00 Uhr** Jumping		16.45 - 17.45 Uhr Bodystyling		
18.00 - 19.00 Uhr Pump It	18.00 - 19.00 Uhr Yoga Pilates Fusion	18.00 - 19.00 Uhr Zumba		18.00 - 19.00 Uhr Hyrox		
19.00 - 20.00 Uhr Core & Strength	19.00 - 19.30 Uhr Yin Yoga	19.00 - 20.00 Uhr BauchBeinePo	19.00 - 20.30 Uhr* BoxClub extern	18.00 - 20.30 Uhr* BoxClub extern		

* BoxClub extern: Zu diesen Zeiten ist unser Kursraum extern vermietet - Keine Teilnahme für Mitglieder möglich

** Ab 02.09.2026, Anmeldung über QR Code notwendig!