

# KURSPLAN

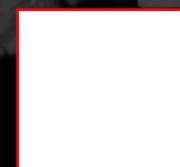
Stand November 2025



**POWERHOUSE KAARST**  
FITNESS | KURSE | WELLNESS

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
09:30 - 10:30 Rückenfitness				09:30 - 10:30 Fitness Yoga		
10:30 - 11:00 Sixpack Workout					11:30 - 12:30 HIT & Sixpack	
						14:00 - 15:30 Box Club (extern)*
				16:45 -17:45 Bodystyling		15:30 -17:00 Box Club (extern)*
18:00 - 19:00 Pump It	18:00 - 19:00 Yoga Pilates Fusion	18:00 - 19:00 Zumba	18:00 -19:00 Box Club (extern)*			
19:00 - 20:00 Core & Strength		19:00 - 20:00 Bauch-Beine-Po	19:00 -20:30 Box Club (extern)*			

Hier geht's zur Online-Kursanmeldung:



\*Teilnahme nur als Box Club Mitglied

Porschestr. 16, 41564 Kaarst  
Tel: 021313833613  
Email: info@powerhouse-kaarst.de