

KURSPLAN

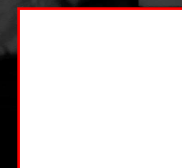
Stand November 2025



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

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