

KURSPLAN

gültig ab 03.03.2025
sowie Online über



In.Move

GERTRAUD HAGN

Kellau 152 | 5431 Kuchl |
Austria

Telefon: 0664 5317620

hagn.gertraud@in-move.at

www.in-move.at

Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
05:00			05:45-06:25 Kraftzirkel Ganzkörper (begrenzte TZ)		05:45-06:25 Kraftzirkel Ganzkörper (begrenzte TZ)	
06:00			06:30-07:00 🚫 Indoor Cycling Intervall (begrenzte TZ)		06:30-07:20 🚫 Indoor Cycling Fatburner (begrenzte TZ)	
07:00		07:30-08:20 🚫 Indoor-Cycling Fatburner (begrenzte TZ)			07:30-08:20 🚫 Indoor-Cycling Fatburner (begrenzte TZ)	07:30-08:30 🚫 BODYART Dynamic® by Robert Steinbacher
08:00	08:10-08:50 Kraftzirkel Oberkörper (begrenzte TZ)	08:35-09:15 TRX-Fullbody Workout (begrenzte TZ)	08:15-09:05 🚫 Functional Workout	08:10-08:50 Kraftzirkel Beine, Po (begrenzte TZ)	08:30-09:20 🚫 Bauch, Beine, Po/Bodystyling	08:40-09:30 🚫 Indoor-Cycling (begrenzte TZ)
09:00	9:00-09:50 🚫 Indoor-Cycling (begrenzte TZ)			09:00-09:50 🚫 BODYART Strenght® by Robert Steinbacher		
15:00			15:10-15:50 Kraftzirkel Oberkörper (begrenzte TZ)			
16:00	16:00-16:40 Kraftzirkel Oberkörper (begrenzte TZ)	16:10-17:00 🚫 Indoor-Cycling (begrenzte TZ)	16:00-16:50 🚫 Indoor-Cycling Fatburner (begrenzte TZ)	16:10-16:50 TRX-Fullbody Workout (begrenzte TZ)	16:00-17:15 Polefitness	
17:00	16:50-17:40 🚫 Indoor-Cycling Push your Limit (begrenzte TZ)	17:10-17:50 Kraftzirkel Beine, Po (begrenzte TZ)	17:00-18:00 🚫 Prana - Breathwork® by Robert Steinbacher	17:00-17:50 🚫 Step		
18:00	17:50-18:40 🚫 Indoor-Cycling Push your Limit (begrenzte TZ)	18:00-18:50 🚫 BODYART X® by Robert Steinbacher	18:15-18:50 Military Workout	18:00-18:50 🚫 Pilates	18:30-19:20 Dance-Fever	
19:00	18:50-19:50 🚫 DEEPWORK® by Robert Steinbacher	19:00-20:15 🚫 Yoga	19:00-20:00 🚫 BODYART Strenght® by Robert Steinbacher	19:00-19:40 🚫 Kraftzirkel Oberkörper (begrenzte TZ)	19:30-20:10 Kraftzirkel Ganzkörper (begrenzte TZ)	
20:00	20:00-20:50 BBP/Bodystyling		20:15-20:55 🚫 TRX Workout (begrenzte TZ)	19:50-20:40 🚫 Indoor-Cycling (begrenzte TZ)		

Das Studio öffnet jeweils eine viertel Stunde vor Beginn der Kursstunde am Vormittag bzw. eine viertel Stunde vor Beginn der 1. Kursstunde am Abend, sowie nach Terminvereinbarung! Bitte zu den Kursen pünktlich erscheinen!!!

Mit 🚫 gekennzeichneten Stunden sind auch Online via möglich!! Bei Zoom 5 min. vorher einloggen.

Bei Kursen mit begrenzter Teilnehmerzahl → Anmeldung per SMS oder Whats App 0043 664 5317620.

IM STUDIO NUR MIT INDOOR SCHUHEN TRAINIEREN!