



# TowerPower

## KURSPLAN

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
10:00 – 11:00 Uhr (K) <b>BODYFIT</b>	10:00 – 11:00 Uhr (K) <b>YOGA</b>	10:00 – 11:00 Uhr (K) <b>BODYFIT</b>	10:15 – 11:00 Uhr (K) <b>PILATES</b>	10:00 – 11:00 Uhr (K) <b>BODYFIT</b>	10:30 – 11:30 Uhr (K) <b>LESMILLS BODYPUMP</b>	11:00 – 12:00 Uhr (K) <b>TABATA</b>
					11:30 – 12:00 Uhr (K) <b>CORE</b>	11:00 – 12:00 Uhr (FA) <b>BODYCROSS</b>
17:30 – 18:00 Uhr (K) <b>CORE</b>	17:30 – 18:00 Uhr (K) <b>RÜCKEN- WELLNESS</b>		17:00 – 18:00 Uhr (K) <b>YOGA</b>	17:00 – 18:00 Uhr (K) <b>BODY WORKOUT</b>		
18:00 – 19:00 Uhr (K) <b>STEP &amp; BURN</b>	18:00 – 19:00 Uhr (K) <b>BODYFIT LANGHANTEL</b>	18:00 – 19:00 Uhr (K) <b>STEP &amp; DANCE</b>	18:00 – 19:00 Uhr (K) <b>LESMILLS BODYPUMP</b>	18:00 – 18:30 Uhr (K) <b>STRETCH &amp; RELAX</b>		
	18:30 – 19:30 Uhr (FA) <b>BODYCROSS</b>		18:30 – 19:30 Uhr (FA) <b>BODYCROSS</b>			
19:00 – 20:00 Uhr (K) <b>JUMPING FITNESS</b>	19:00 – 20:00 Uhr (K) <b>SCHWINN CYCLING</b>	19:00 – 20:00 Uhr (K) <b>JUMPING FITNESS</b>	19:00 – 20:00 Uhr (K) <b>SCHWINN CYCLING</b>			

K = Kursraum | FA = Functional Area | Gültig ab 01. November 2022.

**TowerPower GmbH** | Am Turm 30 | 53721 Siegburg  
 Mo. – Fr. 7:00 – 22:00 Uhr | Sa. + So. 9:00 – 18:00 Uhr  
 Telefon: 02241/666 33 | E-Mail: [info@towerpower.de](mailto:info@towerpower.de)  
 Web: [www.towerpower.de](http://www.towerpower.de)