# Fitness Kurse

**Ab 11.2026**

Hardenbergstr. 71, 45472 Mülheim
Fitness-Hotline: 0208 43 60 11
www.sporttreff-mh.de
info@sporttreff-mh.de

| Montag<br>8:00 - 23:00 | Dienstag<br>8:00 - 23:00 | Mittwoch<br>8:00 - 23:00 | Donnerstag<br>8:00 - 23:00 | Freitag<br>8:00 - 23:00 | Samstag<br>8:00 - 20:00 | Sonntag<br>8:00 - 21:00 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | **Kinderbetreuung**<br>17:00 – 20:30 | | **Kinderbetreuung**<br>16.45 – 20.15 | | | **Kinderbetreuung**<br>9.45 – 13.15 |
| **Bodystyling**<br>10:00 - 11:00 | **Rücken Mix**<br>10:00 - 11:00 | **Treff Cycling**<br>9:00 – 10:00 | **FitMix Workout**<br>10:00 - 11:00 | **Bodystyling**<br>10:00 - 11:00 | **Kids Boxen**<br>10:00 – 11:00 | **Treff Cycling**<br>9:45 - 11.00 |
| **Yoga**<br>11:15 - 12:30 | **Dynam. Mobility**<br>11:00 – 12:00 | **Pilates**<br>10:30 - 11:30 | **Dynam. Mobility**<br>11:00 – 12:00 | **Stretch & Relax**<br>11:00 – 12:00 | **Treff Cycling**<br>10:00 - 11:00 | **Mobility**<br>10:30 – 11:30 |
| **Pilates**<br>17:30 - 18:30 | **Kids Boxen**<br>16:30 – 17:30 | | **Kids Boxen**<br>17:00 – 18:00 | | **Fitness Boxen**<br>11:00 - 12:30 | **Complete**<br>10:30 - 11:30 |
| **TRX**<br>18:00 – 19:00 | **Pilates**<br>17:30 – 18:30 | | **Pilates**<br>17:00 - 18:00 | | **Ving Tsun**<br>11:00 – 13:00 | **ZUMBA**<br>11:00 - 12:00 |
| **Rücken Med**<br>18:00 - 19:00 | **Mobility**<br>18:00 – 19:00 | | **Salsation**<br>18:00 - 19:00 | **Step**<br>17:00 - 18:00 | **TRX**<br>11:30 - 12:30 | **Vinyasa Yoga**<br>11:30 – 12:30 |
| **Latin Dance**<br>18:30 - 19:30 | **Bodystyling**<br>18:30 - 19:30 | **Cardio-Step**<br>18:00 - 19:00 | **Fatburn**<br>18:00 - 18:45 | **Full Body**<br>18:00 - 19:00 | | **Functional**<br>11:30 – 12:30 |
| **ZUMBA**<br>19:00 - 20:00 | **Push&6Pack**<br>19:00 – 20:00 | **Full Body**<br>19:00 - 20:00 | **Fitness Boxen**<br>18:45 – 19:45 | **Power Move**<br>18:00 – 18:45 | | |
| **Beine&Po**<br>19:00 – 20:00 | **Treff Cycling**<br>19:00 – 20:00 | **Yoga**<br>19:00 – 20:15 | **Functional**<br>19:00 – 20:00 | | | |
| **Yoga**<br>19:45 – 21:00 | **Fitness Boxen**<br>19:30 – 20:30 | **Fitness Boxen**<br>20:00 -21:00 | **Treff Cycling**<br>19:00 - 20:00 | | | |
| **Ving Tsun**<br>20:00 – 21:30 | | | **Ving Tsun**<br>20:00 – 21:30 | | | |

**Mindestteilnehmerzahl : 5**
**Sofern nicht extra angekündigt an Feiertagen keine Kurse**

- Kurse finden auf der Fitnessfläche im EG statt.
- Kurse finden im Kursraum in der 2. Etage statt.
- Kurse sind kostenpflichtige externe Angebote.