


FITNESSNACHT // PROGRAMM

24.1.25 // 18-24 UHR // HSC



ZEIT	BEWEGUNGS- BECKEN	RAUM 1	RAUM 2	HALLE 1	HALLE 2	HALLE 3	INDOOR- CYCLING-RAUM
17:30	Check-In						
18:00-18:25	Opening (Halle 3)						
18:30-18:55		Squat Session	Power Dumbell		CoreDrumming	Retro Aerobic Revival	Kassetten Vibes Cycling
19:00-19:25	Full Body Power Intervall	Zumba Gold	Power Dumbell HIIT	HYROX	Yang Energy Flow	Fight Workout	Ride the 90s Wave
19:30-19:55	Dance 90s	M.A.X.	RaveMotion	HYROX	Yin Essence	Energy Dance	90er Mania
20:00-20:25	Movie Special 90s	Kettlebell Revolution	Deep Work	HYROX	Pilates Slide Flow	Zumba	Turbo 90s Cycling
20:30-20:55	Tabata Party 90s	Contemporary and Ballet Workout	2000s Dance Fever	HYROX	Late Night Pilates	Break & Burn	Spin to the Classics
21:00-21:25		BodyArt	Reformer Pilates Roll		Sammolahari	Jump & Shape	
21:30-21:55		DAYO	Fascia Fusion	Karate Impact	Dynamic Flow	Core & More	
22:00-22:25		Cool Down Power			Athletic Stretch	Party all out!	
22:30	After-Show-Party mit DJ im EG						

Änderungen vorbehalten

MILON Q-ZIRKEL (TRAININGSFLÄCHE)

Komm vorbei und teste die neuen Geräte!

HYROX – NEU BEI DER TSG

Join the HYROX-Community!

SAUNA BIS 23:30 UHR, MIT AUFGUSS

ESSEN 19-23 UHR, SCHULUNGSRAUM (1.OG)