

# GRUPPENFITNESSPLAN

Home of Fitness / Fit for Life GmbH  
 Anton-Gies-Straße 4, 88131 Lindau  
 TELEFON: 08382/79798  
 E-MAIL: info@home-of-fitness.biz  
 WEB: www.home-of-fitness.biz

## ÖFFNUNGSZEITEN

Montag - Freitag 8:30 - 21:00 Uhr  
 Samstag & Sonntag 9:00 - 16:00 Uhr  
 Feiertage 10:00 - 14:00 Uhr



Partnerstudio von



GF- Plan Gültig ab 01.05.2025 (Sommerplan)

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	Sonntag
8:45 - 9:45 virtuell	8:30 - 9:30 virtuell	8:30 - 9:15 mit Trainer	8:30 - 9:00 mit Trainer	8:45 - 9:45 mit Trainer	9:15-10:15 <i>rehasport</i>	9:15-10:15 Reha+ Yoga
10:00 - 10:30 virtuell	10:30 - 11:30 <i>Pilates</i>	9:25 - 10:25 mit Trainer	9:15 - 10:15 mit Trainer	10:10 - 11:10 mit Trainer	10:30-11:30 virtuell	10:30-11:30 virtuell
10:30 - 11:30 virtuell	11:35 - 12:35 virtuell	10:45 - 11:30 <i>rehasport</i>	11:00-12:00 virtuell	11:30-12:30 virtuell	11:30- 12:30 virtuell	11:30-12:30 virtuell
12:00 - 13:00 virtuell	12:40 - 13:40 virtuell	12:00-13:00 virtuell	12:40 - 13:40 virtuell	12:30 - 13:30 virtuell		12:30-13:30 virtuell
13:00 - 14:00 virtuell	13:45 - 14:45 virtuell	13:00 - 14:00 virtuell	13:00 - 14:00 virtuell	14:30 - 15:30 Karate (Vorschule)		
14:00 - 15:00 virtuell	15:00 - 16:00 virtuell	14:00 - 15:00 virtuell	16:30-17:15 virtuell	15:30 - 16:30 Karate (6-8 Jahre)		
17:15 - 18:00 <i>rehasport</i>	16:00 - 17:00 virtuell	16:15-17:15 virtuell	17:30 - 18:15 virtuell	16:30 - 17:30 Karate (8-13 Jahre)		
18:15 - 19:15 mit Trainer	18:30 - 19:00 mit Trainer	17:30 - 18:30 mit Trainer	18:30 - 19:00 mit Trainer	17:30 - 18:30 Karate (ab 13 Jahre)		
19:20 - 20:20 <i>Pilates</i>	19:05 - 20:05 mit Trainer	18:45-19:45 mit Trainer	19:05 - 20:05 mit Trainer	19:00 - 20:00 mit Trainer		