



**Küpfer's  
Gym**

**Fitnesscenter  
Küpfer's Gym  
Hafenstrasse 48  
8280 Kreuzlingen  
071 672 74 73**

# Stundenplan Gruppenkurse

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Sonntag
				<b>Seniorenttraining*</b> 09.30 - 10.25 Ab 60	<b>Indoorcycling *</b> 10.15 - 11.10 Alle, Okt.- Juni
			<b>Muay Thai Fit</b> 18.00 - 18.55 Alle		
<b>Indoorcycling *</b> 18.50 - 19.45 Alle, Sept. - Juni	<b>Indoorcycling *</b> 18.55 - 19.50 Alle, Sept. - Mai	<b>Indoorcycling *</b> 19.00 - 19.55 Alle, Okt. - Mai	<b>Bodystyling</b> 19.00 - 19.55 Alle	<b>Indoorcycling *</b> 19.00 - 19.55 Alle, Okt. - März	
<b>Muay Thai Fit</b> 20.00 - 20.55 Alle	<b>Pilates</b> 20.05 - 21.00 Alle				

\* = Teilnehmerzahl begrenzt 15 Personen

**Anmeldung Gruppenkurse:** 071 672 74 73 • [fitness@kuepfersgym.ch](mailto:fitness@kuepfersgym.ch)

Bitte reservieren Sie Ihren Platz für jede Stunde. Bei Nichtteilnahme, bitten wir um Mitteilung (mind. ½ Tag) vorher.  
Änderungen durch Krankheit, Unfall, Saison etc. bleiben vorbehalten!

**Für Indoorcycling empfehlenswert:**

Velohosen, gutes Schuhwerk (harte Sohlen), 1 Schweißhandtuch, Pulsmesser. Bikes sind mit SPD-Pedalen ausgerüstet