

KURSPLAN

gültig ab 01.05.2024



www.FITplus.de

Tel. 07162-6231

| | MONTAG | | DIENSTAG | | MITTWOCH | | DONNERSTAG | | FREITAG | | SAMSTAG | SONNTAG |
|-------|--|--|--|---|--|--|--|---|---|---|--|---------|
| Saal | Peter-Nägele | Helmut-Kälberer | Peter-Nägele | Helmut-Kälberer | Peter-Nägele | Helmut-Kälberer | Peter-Nägele | Helmut-Kälberer | Peter-Nägele | Helmut-Kälberer | | |
| 8:00 | | | Reha Orthopädie ② 8:15 - 9:00 Uhr | Indoor Cycling - blue 8:00 - 9:00 Uhr | | | Reha Orthopädie ② 8:15 - 9:00 Uhr | | Reha Orthopädie ③ 8:00-8:45 Uhr | | | |
| 8:30 | | | | | | | | | | | | |
| 9:00 | Reha Orthopädie ② 9:15-10:00 Uhr | | Reha Orthopädie ③ 9:15 - 10:00 Uhr | Sport nach Krebs ② 9:15-10:00 Uhr | Rücken & Co 9:10-10:00 Uhr | Reha Orthopädie ① 9:15 - 10:00 Uhr | Reha Orthopädie ① 09:15 - 10:00 Uhr | Yoga Flow 9:15-10:15 Uhr | Pilates 9:15-10:15 Uhr | Reha Orthopädie ② 9:15-10:00 Uhr | | |
| 9:30 | | Zumba® 9:25-10:25 Uhr | | | | | | | | | Kurs-Specials siehe Aushang / MyWellnessAPP | |
| 10:00 | Reha Orthopädie ② 10:15 - 11:00 Uhr | | Sport nach Krebs ② 10:15-11:00 Uhr | Reha Neurologie 10:15 - 11:00 Uhr | Reha Orthopädie ① 10:05 - 10:50 Uhr | | | | | | | |
| 10:30 | | | | | | | | | | | | |
| 11:00 | | | LungenSport 11:15-12:00 Uhr | | Reha Orthopädie ② 10:55 - 11:40 Uhr | | | | | | | |
| | Reha Orthopädie ② 15:15-16:00 Uhr | | | | | | | | Reha Orthopädie ② 15:25-16:10 Uhr | | | |
| 16:00 | Reha Orthopädie ② 16:05-16:50 Uhr | | | | Reha Orthopädie ② 16:25 - 17:10 Uhr | | | | Reha Orthopädie ② 16:15-17:00 Uhr | | | |
| 16:30 | | | | | | | | | | | | |
| 17:00 | Reha Orthopädie ② 16:55-17:40 Uhr | | Reha Orthopädie ② 17:15 - 18:00 Uhr | Funktionelles Ganzkörpertraining 16:50-17:50 Uhr | Reha Orthopädie ③ 17:15 - 18:00 Uhr | | Sport nach Krebs ② 17:15-18:00 Uhr | | | | | |
| 17:30 | | | | | | | | | | | | |
| 18:00 | | FIT-Box / X.Co im Wechsel 18:00 - 18:50 Uhr | | aeroSling-Training 18:05 - 18:35 Uhr | | Reha Orthopädie ② 18:00 - 18:45 Uhr | Rücken & Co 18:10-19:10 Uhr | HIIT the Beat® 18:55 - 19:55 Uhr | Power-Bauch 18:00-18:15 Uhr | Indoor Cycling - Dein Einstieg 18:00 - 18:45 Uhr jeden 1. /Monat | | |
| 18:30 | Langhantel-training 18:55-19:55 Uhr | | | Indoor Cycling - green 18:45 - 19:45 Uhr | | | | | Bodystyling 18:15-19:00 Uhr | | | |
| 19:00 | | FITplus Rückenaktiv 18:55 - 19:55 Uhr | Step-Aerobic 18:50-19:50 | | FunTone® Cardio 19:00- 20:00 | Reha Orthopädie ② 18:50 - 19:35 Uhr | Zumba® 19:20-20:20 Uhr | Reha Orthopädie ③ 19:15-20:00 Uhr Sporthalle | | Indoor Cycling - red 19:00 - 20.00 Uhr | | |
| 19:30 | BODYART® 20:00 - 21:00 Uhr | | | | | | | | | | | |
| 20:00 | | | Zumba 20:00-21:00 Uhr | Indoor Cycling - red 20:00 - 21:00 Uhr | | | | | | | | |
| 20:30 | | | | | Yin Yoga 20:05 - 21:20 Uhr | | | | Sanftes Rückentraining im Flow (bodyART) 20:00-21:00 Uhr Start: 22.02.2024 | | | |
| | | | | | | | Qi Gong 20:30-21:30 Uhr Start: 25.01.2024 | | | | | |

WICHTIG: KURSPLATZ-RESERVIERUNG

Ab sofort **musst** Du Dir Deinen Kursplatz über die MyWellnessApp oder über das Team sichern!

- Reservierung ist 7 Tage vorher ab 7:00 Uhr möglich
- Buchungen und Stornos sind bis zu 3 Stunden vor Kursbeginn möglich
- ACHTUNG: das System bemerkt, wer unentschuldigt fehlt und sperrt die Reservierungsmöglichkeit!

Unsere Öffnungszeiten:
9.00 - 22.00 Uhr - Mo., Mi, Fr
7.00 - 22.00 Uhr - Di, Do
9.00 - 17.00 Uhr - Sa, So
Feiertag siehe Ankündigung

Legende:

| | | |
|---------------------|--------------------------------------|----------------------------------|
| FITplus-Kurs | §20 Präventionskurs von KK anerkannt | Reha-Sport mit Verordnung |
|---------------------|--------------------------------------|----------------------------------|

- ① Bewegung Der Fokus liegt auf Übungen der Kraft, Koordination und Beweglichkeit im Stehen und Sitzen.
- ② Training Die Belastung wird individuell gesteigert, Übungen finden im Stehen und Liegen statt.
- ③ Training Intensiv Die Belastung ist intensiv, Übungen finden im Liegen und Stehen statt.

Wir bitten um Beachtung:
Für alle Kurse ist eine Anmeldung über die mywellness-App erforderlich!
Bitte frühzeitig einbuchen!
Kurse können nur ab 3 Teilnehmern stattfinden, eine Absage erfolgt ca. 6-12 Stunden vorher.

Kinderbetreuung ab sofort: mit Anmeldung über MyWellnessApp Mo. & Fr. 9.00-11.30 Uhr