

# KURSPLAN

gültig ab 13.03.2023



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	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				Rücken & Co 9:30-10:20 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										<b>WICHTIG: KURSPLATZ-RESERVIERUNG</b>  Ab sofort <b>musst</b> 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 unentschuldig fehlt und sperrt die Reservierungsmöglichkeit!		
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		Funktionelles Ganzkörper-training 17:00-18:00 Uhr Start: 25.04.2023	Reha Orthopädie* Entspannung & Kraft tanken 17:10 -17:55 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	Reha Orthopädie ② 18:00 -18:45 Uhr			Functional FIT 18:00 - 19:00 Uhr	Rücken & Co 18:10-19:10 Uhr	Reha Orthopädie ③ 19:15-20:00 Uhr Sporthalle	BauchBeinePo 18:00-18:55 Uhr				
18:30	Langhantel-training 18:55-19:55 Uhr			Indoor Cycling - green 18:45 - 19:45 Uhr									
19:00		FITplus Rückenaktiv 18:55 -19:55 Uhr	Step-Aerobic 18:50-19:50		FunTone® Basic 19:05 - 20:00		Zumba® 19:20-20:20 Uhr		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				Sanftes Rückentraining im Flow (bodyART) 20:00-21:00 Uhr Start: 20.04.2023					
20:30					Yin Yoga 20:05 - 21:15 Uhr		Qi Gong 20:30-21:30 Uhr Start: 27.04.2023						

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:

<b>FITplus-Kurs</b>	§20 Präventionskurs von KK anerkannt	<b>Reha-Sport</b> mit Verordnung	*Reha-Sport kann auch von FITplus-Mitgliedern gebucht werden
---------------------	--------------------------------------	----------------------------------	--

- 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