

KURSPLAN

gültig ab 01.06.2023



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 | | | | | | | | 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 | | Funktionelles Ganzkörper-training 16:50-17:50 Uhr Start: 25.04.2023 | | 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 | HIIT the Beat® 18:30-19:30 Uhr | 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® Cardio 19:00-20:00 | | 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 | | | | 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 | | | | | |

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 Präventions-kurs 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.

Sommerregelung - wichtig für alle **Indoor Cycling-Kurse**:
Die Mindestteilnehmerzahl liegt bei **5 Personen**, allerdings **24 Stunden** vor Kursbeginn.

Kinderbetreuung ab sofort:
mit Anmeldung über MyWellnessApp
Mo. & Fr. 9:00-11:30 Uhr