

KURSPLAN

gültig ab 09.09.2024



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 10:05-11:00 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 14:15-15:00 Uhr					Reha Orthopädie ② 15:25-16:10 Uhr		
16:00					Reha Orthopädie ② 16:25-17:10 Uhr					Reha Orthopädie ② 16:15-17:00 Uhr		
16:30												
17:00			Reha Orthopädie ② 17:15-18:00 Uhr	Funktionelles Ganzkörpertraining 16:50-17:50 Uhr Start: 17.09.2024	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	aeroSling-Training 18:05-18:35 Uhr	Jumping FIT 18:05-18:50	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	Yin Yoga 20:05-21:20 Uhr	Pilates 19:45-20:45 Uhr		Sanftes Rückentraining im Flow (bodyART) 20:00-21:00 Uhr Start: 10.10.2024				
20:30							Qi Gong 20:30-21:30 Uhr Start: 19.09.2024					

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 unentschuldig 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 TechnogymApp
 Mo. & Fr. 9:00-11:30 Uhr