

KURSPLAN

Stand: 17.04.2023

FITNESS

Ergo-Fitnessworld Betriebs GmbH
Rheinstrasse 23
66955 Pirmasens



MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
8:15 - 09:25 Fit-Mix Karoline R1	8:30 - 09:15 Rückenfit R2		8:30 - 09:15 Rückenfit R2	8:15 - 09:30 Bauch Beine Po Karoline R1		10:30 - 11:15 Power-Dumbell Christian R1
11:30 - 12:20 Zumba Gold Christa R2			14:00 - 14:55 Zumba Gold Christa R1	13:00 - 13:50 Zumba Gold Christa R1	13:30 - 14:20 Yoga Tünde R2	
12:30 - 13:20 Pilates Flow Karin R1	17:30 - 18:15 Rückenfit R2	17:00 - 17:50 Yoga Tünde R1		17:30 - 18:20 Jumping Tanja R1	INFO R1 Raum 1 R 2 Raum 2 IC R Indoor Cycling Raum ANMELDUNG ERFORDERLICH! Anmeldezeiten liegen immer 8 Tage im Voraus an der Rezeption aus! Auch telefonisch möglich. An Feiertagen, Heiligabend und Silvester finden keine Kurse statt. Mindestteilnehmerzahl für das stattfinden eines Kurses sind 3 Personen.	
17:30 - 18:20 BBP Plus Viola R2	18:30 - 19:20 Athletic Cross Diana R2	17:15 - 18:25 Push and Lift Viola R2				
17:30 - 18:15 Rückenfit R1	19:30 - 20:20 Deep Mobility Diana R2	18:30 - 19:20 Jumping Tanja R1		18:30 - 19:25 (kein Tanz) Strong by Zumba Tanja R1		
18:30 - 19:20 Jumping Tanja R1		19:30 - 20:15 Rückenfit R2	19:30 - 20:30 Body Power Karoline R2	19:00 - 19:50 Pilates meets Yoga Karin R2		
					Gesundheitskurse für die KEIN Rehasportrezept erforderlich ist	

INDOOR CYCLING

18:00 - 18:50 Fritz IC R	18:00 - 18:50 Tanja IC R	10:00 - 10:50 Cycling Well Fritz IC R	18:00 - 18:50 Fritz IC R	16:00 - 16:50 Tanja IC R	10:00 - 10:50 Mixed Class Fritz IC R	11:30 - 12:15 Christian IC R
19:00 - 19:50 Easy Cycling / Fritz IC R		18:00 - 18:50 Claudia IC R	19:00 - 19:50 Fritz IC R	Öffnungszeiten: Mo. - Fr.: 08:00 - 21:30 Uhr Sa, So- & Feiertage: 09:00 - 18:00 Uhr		



KURSPLAN

Stand: 17.04.2023

REHA &
MED. KURSE

Stand: 01.11.2022

ERGO
FITNESS 

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	INFO
8:30 - 09:15 R2 Mobile Gelenke	08:30 - 09:15 R2 Rückenfit		8:30 - 09:15 R2 Rückenfit		ÖFFNUNGSZEITEN Montag - Freitag: 08:00 - 21:30 Uhr Sa, So- & Feiertage: 09:00 - 18:00 Uhr An Feiertagen, Heiligabend und Silvester finden keine Kurse statt. Mindestteil- nehmerzahl für das stattfinden eines Kurses sind 3 Personen.
09:30 - 10:15 R2 Mobile Gelenke	09:30 - 10:15 R2 Wirbelsäulengymnastik	9:30 - 10:15 R2 Wirbelsäulengymnastik	9:30 - 10:15 R2 Wirbelsäulengymnastik	9:30 - 10:15 R2 Wirbelsäulengymnastik	Rehasportrezept für Kurse erforderlich  Sanfte Sitzgymnastik  Steh- und Sitzgymnastik  Steh-, Sitz- und Liegegymnastik  Arzt oder Rettungs- sanitäter anwesend
10:30 - 11:15  (R1)+R2 Herzgruppengymnastik	10:30 - 11:15  (R1)+R2 Herzgruppengymnastik	10:30 - 11:15 R2 Mobile Gelenke	10:30 - 11:15  (R1)+R2 Herzgruppengymnastik	10:30 - 11:15 R2 Mobile Gelenke	
11:30 - 12:15 R1 Wirbelsäulengymnastik	11:30 - 12:15 R2 Mobile Gelenke	11:30 - 12:15 R2 Wirbelsäulengymnastik	11:30 - 12:15 R2 Mobile Gelenke	11:30 - 12:15 R2 Mobile Gelenke	
					KEIN Rehasportrezept für Kurse erforderlich  Steh-, Sitz- und Liegegymnastik
14:00 - 14:45 R2 Lungensportgruppe		13:30 - 14:15 R2 Lungensportgruppe			
16:30 - 17:15 R2 Wirbelsäulengymnastik	17:30 - 18:15 R1 Rückenfit			15:30 - 16:15 R2 Wirbelsäulengymnastik	
17:30 - 18:15 R1 Rückenfit	17:30 - 18:15  R2 Herzgruppengymnastik	18:30 - 19:15 R2 Wirbelsäulengymnastik	17:30 - 18:15  R2 Herzgruppengymnastik	16:30 - 17:15 R2 Mobile Gelenke	
	18:30 - 19:15 R1 Wirbelsäulengymnastik	19:30 - 20:15 R2 Rückenfit	18:30 - 19:15 R2 Wirbelsäulengymnastik		

