

# KURSPLAN FITNESS

Ergo-Fitnessworld Betriebs GmbH  
Rheinstrasse 23  
66955 Pirmasens



Stand: 01.02.2024

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
8:15 - 09:25 <b>Fit-Mix</b> Karoline R1	8:30 - 09:15 <b>Rückenfit</b> R2		8:30 - 09:15 <b>Rückenfit</b> R2	8:15 - 09:30 <b>Bauch Beine Po</b> Karoline R1		10:30 - 11:15 <b>Power-Dumbell</b> Christian R1
11:30 - 12:20 <b>Zumba Gold</b> Christa R2			14:00 - 14:55 <b>Zumba Gold</b> Christa R1	13:00 - 13:50 <b>Zumba Gold</b> Christa R1	13:30 - 14:20 <b>Yoga</b> Tünde R2	
12:30 - 13:20 <b>Pilates Flow</b> Karin R1	17:30 - 18:15 <b>Rückenfit</b> R2	17:00 - 17:50 <b>Yoga</b> Tünde R1		17:30 - 18:20 <b>Jumping</b> Tanja R1	<b>INFO</b> R1 Raum 1 R2 Raum 2 IC R Indoor Cycling Raum ANMELDUNG ERFORDERLICH! Anmelde Listen 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 <b>BBP Plus</b> Viola R2	18:30 - 19:20 <b>Athletic Cross</b> Diana R2	17:30 - 18:25 <b>Push and Lift</b> Viola R2				
17:30 - 18:15 <b>Rückenfit</b> R1	19:30 - 20:20 <b>Deep Mobility</b> Diana R2	18:30 - 19:20 <b>Jumping</b> Tanja R1			<b>Gesundheitskurse für die KEIN</b> <b>Rehasportrezept erforderlich ist</b>	
		19:30 - 20:15 <b>Rückenfit</b> R2	19:30 - 20:30 <b>Body Power</b> Karoline R2	19:00 - 19:50 <b>Pilates meets Yoga</b> Karin R2		

## INDOOR CYCLING

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





# KURSPLAN

## REHA & MED. KURSE



Stand: 01.02.2024

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		<b>ÖFFNUNGSZEITEN</b> Montag - Freitag: 08:00 - 21:30 Uhr Sa, So- & Feiertage: 09:00 - 18:00 Uhr <small>An Feiertagen, Heiligabend und Silvester finden keine Kurse statt. Mindestteilnehmerzahl für das stattfinden eines Kurses sind 3 Personen.</small>
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	
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	<b>Rehasportrezept für Kurse erforderlich</b>  <ul style="list-style-type: none"> <li><span style="color: blue;">■</span> Sanfte Sitzgymnastik</li> <li><span style="color: green;">■</span> Steh- und Sitzgymnastik</li> <li><span style="color: yellow;">■</span> Steh-, Sitz- und Liegegymnastik</li> <li><span style="color: red;">+</span> Arzt oder Rettungssanitäter anwesend</li> </ul>
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	
					<b>KEIN Rehasportrezept für Kurse erforderlich</b>  <ul style="list-style-type: none"> <li><span style="color: purple;">■</span> Steh-, Sitz- und Liegegymnastik</li> </ul>
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		

