

KURSPLAN

FITNESS

Ergo-Fitnessworld Betriebs GmbH
Rheinstrasse 23
66955 Pirmasens



Stand: 13.08.2024

MONTAG

8:15 - 09:25
Fit-Mix
Karoline R1

11:30 - 12:20
Zumba Gold
Christa R2

12:30 - 13:20
Pilates Flow
Karin Wadle R1

17:30 - 18:25
BBP Plus
Viola R2

17:30 - 18:15
Rückenfit
R1

18:30 - 18:55
Hula Hoop
Martina R2

19:00 - 19:55
POWER-Workout
(Langhantelstange) Martina R2

20:00 - 20:25
Stretching
Martina R2

DIENSTAG

8:30 - 09:15
Rückenfit
R2

17:30 - 18:15
Rückenfit
R2

18:30 - 19:20
Athletic Cross
Diana R2

19:30 - 20:30
Zumba Toning
Martina R1

19:30 - 20:20
Deep Mobility
Diana R2

MITTWOCH

08:30 - 09:15
Qi Gong
Karin Bauer R2

17:00 - 17:50
Yoga
Tünde R1

17:10 - 18:25
Push and Lift
Viola R2

18:30 - 19:20
Jumping
Tanja R1

19:30 - 20:15
Rückenfit
R2

DONNERSTAG

8:30 - 09:15
Rückenfit
R2

14:00 - 14:55
Zumba Gold
Christa R2

17:30 - 18:25
Zumba
Martina R1

18:30 - 19:25
Cardio-Fight
Martina R1

19:30 - 20:30
Body Power
Karoline R2

FREITAG

8:15 - 09:30
Bauch Beine Po
Karoline R1

13:00 - 13:50
Zumba Gold
Christa R2

17:30 - 18:20
Jumping
Tanja R1

19:00 - 19:50
Pilates meets Yoga
Karin Wadle R2

SAMSTAG

13:30 - 14:20
Yoga
Tünde R2

SONNTAG

10:30 - 11:15
Power-Dumbell
Christian R1

INFO

R1 Raum 1
R2 Raum 2
IC R Indoor Cycling Raum
ANMELDUNG ERFORDERLICH!
Anmeldelisten 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.

Gesundheitskurse für die KEIN
Rehasportrezept erforderlich ist

INDOOR CYCLING

18:00 - 18:50
IC R
Fritz

19:00 - 19:50
IC R
Easy Cycling / Fritz

18:00 - 18:50
IC R
Tanja

09:30 - 10:15
Cycling Well
Fritz IC R

18:00 - 18:50
IC R
Fritz

19:00 - 19:50
IC R
Fritz

16:00 - 16:50
IC R
Tanja

10:00 - 10:50
Mixed Class
Fritz IC R

11:30 - 12:15
IC R
Christian

Öffnungszeiten: Mo. - Fr.: 08:00 - 21:30 Uhr
Sa, So- & Feiertage: 09:00 - 18:00 Uhr



KURSPLAN

REHA & MED. KURSE



Stand: 13.08.2024

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	INFO
8:30 - 09:15 R2 Mobile Gelenke	08:30 - 09:15 R2 Rückenfit	8:30 - 09:15 R2 Qi Gong NEW ab 01. Sept. 2024	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	
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	Rehasportrezept für Kurse erforderlich Sanfte Sitzgymnastik Steh- und Sitzgymnastik Steh-, Sitz- und Liegegymnastik + Arzt oder Rettungs- sanitäter anwesend
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	KEIN Rehasportrezept für Kurse erforderlich Steh-, Sitz- und Liegegymnastik
	18:30 - 19:15 R1 Wirbelsäulengymnastik	19:30 - 20:15 R2 Rückenfit	18:30 - 19:15 R2 Wirbelsäulengymnastik		

