

KURSPLAN FITNESS



Stand: 01.02.2025

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
08:15 - 09:25 Fit-Mix R1 Martina / Karoline	8:30 - 09:15 Rückenfit R2	08:15 - 09:15 Qi Gong R1 Karin Bauer	8:30 - 09:15 Rückenfit R2	8:30 - 09:25 Bauch Beine Po R1 Viola/Karoline		10:30 - 11:15 Power-Dumbell R1 Christian
11:30 - 12:20 Zumba Gold R2 Christa			14:00 - 14:55 Zumba Gold R2 Christa	13:00 - 13:50 Zumba Gold R2 Christa	13:30 - 14:20 Yoga R2 Tünde	
12:30 - 13:20 Pilates Flow R1 Karin W.	17:30 - 18:15 Rückenfit R2	17:00 - 17:50 Yoga R1 Tünde		17:30 - 18:20 Jumping R1 Tanja		
17:30 - 18:25 BBP Plus R2 Viola	18:30 - 19:20 Athletic Cross R2 Diana	17:10 - 18:25 Push and Lift R2 Viola	17:30 - 18:25 NEW Zumba R1 Martina			
17:30 - 18:15 Rückenfit R1	19:30 - 20:30 NEW Zumba Toning R1 Martina	18:30 - 19:20 Jumping R1 Tanja	18:30 - 19:25 NEW Cardio-Fight R1 Martina			
18:30 - 18:55 NEW Hula Hoop R2 Martina	19:30 - 20:20 NEW Flexi + Mobility R2 Diana	19:30 - 20:15 Rückenfit R2	R2 19:30 - 20:25 NEW POWER-Workout R1 (Langhantelstange) Martina	19:00 - 19:50 Pilates meets Yoga R2 Karin W.		
R2 19:00 - 19:55 NEW POWER-Workout R1 (Langhantelstange) Martina						
20:00 - 20:25 NEW Stretching R2 Martina						

ONLINE KURSBUCHUNG ERFORDERLICH!

- QR-Code scannen
- Login:
Mitglieder geben die bei uns hinterlegte Adresse ein und
- Nicht-Mitglieder müssen sich neu registrieren
- Passwort erhalten und per Mail legitimieren
- Jetzt anmelden und Kurs buchen



(Fitnesskurse können 4 Wochen im Voraus gebucht werden)

INDOOR CYCLING

18:00 - 18:50 Fritz IC R	18:00 - 18:50 Tanja IC R	09:30 - 10:15 Cycling Well IC R Fritz	18:00 - 18:50 Fritz IC R	16:00 - 16:50 Tanja IC R	10:00 - 10:50 Mixed Class 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	R1 Raum 1 R2 Raum 2 IC R Indoor Cycling Raum		




KURSPLAN

Stand: 01.02.2025

REHA &
MED. KURSE



MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	INFO
8:30 - 09:15 R2 Mobile Gelenke	08:30 - 09:15 R2 Rückenfit	R2 08:30 - 09:15 NEW Mobile Gelenke	8:30 - 09:15 R2 Rückenfit	R2 8:30 - 09:15 NEW Wirbelsäulengymnastik	ONLINE KURSBUCHUNG  <ol style="list-style-type: none"> QR-Code scannen Login: Mitglieder geben die bei uns hinterlegte Adresse ein, <u>Nicht-Mitglieder</u> müssen sich neu registrieren Passwort erhalten und per Mail legitimieren Jetzt anmelden und Kurs buchen <p><i>(Rehasportkurse können 8 Wochen im Voraus gebucht werden)</i></p>
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 (RI)+R2 Herzgruppengymnastik	10:30 - 11:15 (RI)+R2 Herzgruppengymnastik	10:30 - 11:15 R2 Mobile Gelenke	10:30 - 11:15 (RI)+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	
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		

Rehasportrezept für alle Kurse erforderlich

■ Sanfte Sitzgymnastik
 ■ Steh- und Sitzgymnastik
 ■ Steh-, Sitz- und Liegegymnastik
 + Arzt oder Rettungssanitäter anwesend

■ Steh-, Sitz- und Liegegymnastik (Rückenfit)
 (Keine Rehasport-Verordnung nötig. Teilnahme mit Mitgliedschaft oder 10er-Karte möglich)

