

KURSPLAN

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		Pilates 8:00-9:00 Uhr	Reha Orthopädie ② 8:00-8:45 Uhr	
8:30			Reha Orthopädie ② 9:15-10:00 Uhr	Zumba® 9:25-10:25 Uhr	Reha Orthopädie ③ 9:15-10:00 Uhr	Sport nach Krebs ② 9:15-10:00 Uhr	Rücken & Co 9:00-10:00 Uhr	Reha Orthopädie ① 9:15 -10:00 Uhr	Yoga Flow 8:45-9:45 Uhr	Pilates 9:15-10:15 Uhr	Reha Orthopädie ② 9:45-10:30 Uhr
9:00											Kurs-Specials siehe Aushang /Technogym-App
9:30			Reha Orthopädie ② 10:05 -10:50 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		Reha Orthopädie ① 10:00 -10:45 Uhr	Reha Orthopädie ② 10:45 -11:30 Uhr	
10:00										Reha Orthopädie ② 15:25-16:10 Uhr	
10:30										Reha Orthopädie ② 16:15-17:00 Uhr	
11:00					LungenSport 11:15-12:00 Uhr		Reha Orthopädie ② 10:55 -11:40 Uhr		Reha Orthopädie ② 11:00-11:45 Uhr		
							Reha Orthopädie ② 14:15 -15:00 Uhr				
16:00			Reha Orthopädie ② 16:15-17:00 Uhr				Reha Orthopädie ② 16:25 -17:10 Uhr				
16:30											
17:00			Reha Orthopädie ② 17:05-17:50 Uhr		Reha Orthopädie ② 17:10-17:55 Uhr	Funktionelles Ganzkörpertraining 17:00-17:55 Uhr	Reha Orthopädie ③ 17:15-18:00 Uhr		Sport nach Krebs ② 17:15-18:00 Uhr	Core X-Press 17:45-18:00 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 18:00 - 18:45 Uhr	Jumping FIT 18:05- 18:50	Reha Orthopädie ② 18:00 -18:45 Uhr	Reha Orthopädie ③ 19:30-20:15 Uhr Sporthalle	Rücken & Co 18:15-19:15 Uhr	Bodyworkout 18:00-19:00 Uhr
18:30			Langhantel-training 18:55-19:55 Uhr								
19:00			FITplus Rückenaktiv 18:55 -19:55 Uhr		Step-Aerobic 18:50-19:50	Indoor Cycling - green 18:55 - 19:55 Uhr	FunTone® Cardio 19:00- 19:55	Reha Orthopädie ② 18:50 -19:35 Uhr	HIIT the Beat® 18:55 - 19:55 Uhr	Zumba® 19:20-20:20 Uhr	Indoor Cycling - red 19:00 - 20:00 Uhr
19:30			BODYART® 20:00-21:00 Uhr		DEEPWORK®/ Langhanteltraining im Wechsel 20:00-21:00 Start: 14.10.2025	Indoor Cycling - red 20:05 - 21:05 Uhr	Pilates 20:00 - 21:00 Uhr	Yin Yoga / Yoga Flow im Wechsel 20:05 - 21:20 Uhr	Sanftes Rückentraining im Flow (bodyART) 20:00-21:00 Uhr Start: 02.10.2025	Qi Gong 20:30-21:30 Uhr Start: 09.10.2025	
20:00											
20:30											

Unsere Öffnungszeiten:

8:00 - 22:00 Uhr - Mo, Mi, Fr
7:00 - 22:00 Uhr - Di, Do
9:00 - 17:00 Uhr - Sa, So
Feiertag siehe Ankündigung

www.fitplus.de
07162/6231

Legende:

FITplus-Kurs

§20 Präventionskurs von KK anerkannt

Reha-Sport mit Verordnung

Kinderbetreuung:
mit Anmeldung über TechnogymApp
Mo. & Fr. 9:00-11:30 Uhr

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.

① Bewegung
② Training
③ Training Intensiv

Der Fokus liegt auf Übungen der Kraft, Koordination und Beweglichkeit im Stehen und Sitzen.
Die Belastung wird individuell gesteigert, Übungen finden im Stehen und Liegen statt.
Die Belastung ist intensiv, Übungen finden im Liegen und Stehen statt.

**WICHTIG:
KURSPLATZ-
RESERVIERUNG**

Ab sofort **musst** Du Dir Deinen Kursplatz über die Technogym-App oder über das Team sichern!
- Reservierung ist 7 Tage vorher ab 7:00 Uhr möglich
- Buchungen und Stornos sind bis zu 1 Stunde vor Kursbeginn möglich
- ACHTUNG: das System bemerkt, wer unentschuldigt fehlt und sperrt die Reservierungs-möglichkeit!

gültig ab 15.01.2026

Änderungen vorbehalten
Stand: 19.01.2026