

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	Kurs-Specials siehe Aushang /Technogym-App
8:30											
9:00	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	Reha Orthopädie ① 09:15 - 10:00 Uhr	Yoga Flow 8:45-9:45 Uhr	Pilates 9:15-10:15 Uhr	Reha Orthopädie ② 9:45-10:30 Uhr	
9:30											
10:00	Reha Orthopädie ② 10:05 - 10:50 Uhr			Sport nach Krebs ② 10:15-11:00 Uhr	Reha Neurologie 10:15 - 11:00 Uhr <i>Seminarraum</i>	Reha Orthopädie ① 10:05 - 10:50 Uhr		Reha Orthopädie ① 10:00 - 10:45 Uhr			
10:30			LungenSport 11:15-12:00 Uhr	BounceLab JUMPING 10:15 - 11:15 Uhr	Reha Orthopädie ② 10:55 - 11:40 Uhr		Reha Orthopädie ② 11:00-11:45 Uhr		Reha Orthopädie ② 10:45 - 11:30 Uhr		
11:00			LungenSport 12:05-12:50 Uhr			Reha Orthopädie ② 14:15 - 15:00 Uhr			Reha Orthopädie ② 15:25-16:10 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		BounceLab JUMPING 17:45 - 18:45 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 19:15-20:15 Uhr <i>Sporthalle</i>	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										
20:00				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					
20:30											

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 unentschuldig fehlt und sperrt die Reservierungsmöglichkeit!

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
---------------------	--------------------------------------	----------------------------------

- 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.

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.

Sommerregelung - wichtig für alle **Indoor Cycling-Kurse:**
 Die Mindestteilnehmerzahl liegt bei **5 Personen**, allerdings **24 Stunden** vor Kursbeginn.