

KURSPLAN



gültig ab 01.10.2025

	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	Yoga Flow 8:00-9:00 Uhr	Pilates 8:00-9:00 Uhr	Reha Orthopädie ② 8:00-8:45 Uhr		
8:30												
9:00	Reha Orthopädie ② 9:15-10:00 Uhr		Reha Orthopädie ③ 9:15 -10:00 Uhr	Sport nach Krebs ② 9:15-10:00 Uhr	Rücken & Co 9:10-10:00 Uhr	Reha Orthopädie ① 9:15 -10:00 Uhr	Reha Orthopädie ① 09:15 -10:00 Uhr	Reha Orthopädie ② 9:15-10:00 Uhr	Pilates 9:15-10:15 Uhr	Reha Orthopädie ② 9:15-10:00 Uhr		
9:30		Zumba® 9:25-10:25 Uhr									Kurs-Specials siehe Aushang /Technogym-App	
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	Reha Orthopädie ① 10:05 -10:50 Uhr			aeroSling-Training 10:15-11:15 Uhr	Reha Orthopädie ② 10:45 -11:30 Uhr			
10:30												
11:00			LungenSport 11:15-12:00 Uhr		Reha Orthopädie ② 10:55 -11:40 Uhr							
					Reha Orthopädie ② 14:15 -15:00 Uhr				Reha Orthopädie ② 15:25-16:10 Uhr			
					Reha Orthopädie ② 16:25 -17:10 Uhr				Reha Orthopädie ② 16:15-17:00 Uhr			
16:00	Reha Orthopädie ② 16:15-17:00 Uhr											
16:30												
17:00	Reha Orthopädie ② 17:05-17:50 Uhr		Reha Orthopädie ② 17:15 -18:00 Uhr	Funktionelles Ganzkörpertraining 17:00-18:00 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 18:05 - 18:35 Uhr	Jumping FIT 18:05- 18:50	Reha Orthopädie ② 18:00 -18:45 Uhr	Reha Orthopädie ③ 19:15-20:00 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			Indoor Cycling - green 18:45 - 19:45 Uhr								
19:00		FITplus Rückenaktiv 18:55 -19:55 Uhr	Step-Aerobic 18:50-19:50		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			DEEPWORK®/ Langhanteltraining im Wechsel 20:00-21:00 Start: 14.10.2025	Indoor Cycling - red 20:00 - 21:00 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					
20:30								Qj Gong 20:30-21:30 Uhr Start: 09.10.2025				

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	Der Fokus liegt auf Übungen der Kraft, Koordination und Beweglichkeit im Stehen und Sitzen.	
② Training	Die Belastung wird individuell gesteigert, Übungen finden im Stehen und Liegen statt.	
③ Training Intensiv	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.

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