KURSPLAN

FITplus TSV Süßen 1883 e.V.

Saal	MONTAG Peter-Nägele	MONTAG Helmut-Kälberer	DIENSTAG Peter-Nägele	DIENSTAG Helmut-Kälberer	MITTWOCH Peter-Nägele	MITTWOCH Helmut-Kälberer	DONNERSTAG Peter-Nägele	DONNERSTAG Helmut-Kälberer	FREITAG Peter-Nägele	FREITAG Helmut-Kälberer	SAMSTAG/SONNTAG
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											
9:00	**Reha Orthopädie ②** 9:15-10:00 Uhr		**Reha Orthopädie ③** 9:15 -10:00 Uhr	**Reha-Sport bei 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** 8:55-9:40 Uhr	**Kurs-Specials siehe Aushang /Technogym-App**
9:30		**Zumba®** 9:25-10:25 Uhr									
10:00	**Reha Orthopädie ②** 10:05 -10:50 Uhr		**Reha-Sport bei 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** 9:45-10:30 Uhr	
10:30									**Reha Orthopädie ②** 10:45 -11:30 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				
			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									**Reha Orthopädie ②** 16:15-17:00 Uhr		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!
17:00	**Reha Orthopädie ②** 17:05-17:50 Uhr	**BounceLab JUMPING 2-wöchig** 17:00 -18:00 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	**Reha-Sport bei Krebs ②** 17:15-18:00 Uhr			
17:30									**Core X-Press** 17:45-18:00 Uhr		
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 *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	**Langhantel-training** 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® | Inside Flow im Wechsel** 20:00 -21:00 Uhr										
20:00			**Qi Gong** 20:00-21:00 Uhr Start: 29.09.2026	**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: 24.09.2026				
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 — 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.

gültig ab 01.11.2026 Änderungen vorbehalten