

# KURSPROGRAMM

**GETFIT**  
Besser mit uns

Gültig ab 18.10.2021

## Vormittag

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
9:30-10:30 Uhr <b>CYCLING</b> Denise ●	06:00-06:45 Uhr <b>FUNCTIONAL</b> Michael ●●		08:30-09:15 Uhr <b>REHASPORT</b> Ute			09:15-09:45 Uhr <b>FUNCTIONAL</b> Michael ●●
9:30-10:30 Uhr <b>BODY TOTAL &amp; FLEXX</b> Laura ●	08:00-08:45 Uhr <b>REHASPORT</b> Silke	9:30-10:30 Uhr <b>WSG</b> Ute ●	09:30-10:30 Uhr <b>BAUCH-BEINE-PO</b> Anja ●	9:30-10:30 Uhr <b>WSG</b> Silke ●		09:45-10:15 Uhr <b>BAUCHKILLER</b> Michael ●●
9:30-10:10 Uhr <b>ZIRKEL-FIT</b> Michael ●	09:00-10:00 Uhr <b>BASIC STEP</b> Silke ●	10:00-10:30 Uhr <b>FUNCTIONAL</b> Laura ●	9:30-10:15 Uhr <b>ZIRKEL-FIT</b> Reiner ●	11:00-11:45 Uhr <b>REHASPORT</b> Ute	09:15-10:30 Uhr <b>YOGA</b> Denise ●	10:00-11:00 Uhr <b>ZUMBA®</b> Sebastian ● <b>NEUE ZEIT</b>
	10:00-11:00 Uhr <b>PILATES</b> Silke ●	10:45-11:30 Uhr <b>REHASPORT</b> Ute			10:30-11:30 Uhr <b>FLEXX-WSG</b> Denise ●	10:30-11:30 Uhr <b>CYCLING</b> Mischa ●●
						11:00-11:45 Uhr <b>HAPPY DANCE WORKOUT</b> Anna-Lou ● <b>Alle 14 Tage NEU</b>

● = Alle / Beginner  
●● = Mittelstufe

KURSRAUM 1  
KURSRAUM 2  
FUNCTIONAL AREA / TRAININGFLÄCHE  
REHASPORT

**Öffnungszeiten Studio:**  
Mo, Mi & Fr: 08.00 – 22.00 Uhr  
Di & Do: 06.00 – 22.00 Uhr  
Sa: 09.00 – 18.00 Uhr  
So & Feiertag: 09.00 – 18.00 Uhr

Die Öffnungszeiten gelten vorerst bis zum 30.04.2022.

**Öffnungszeiten Sauna:**  
Mo, Mi & Fr: 17.00 – 21.45 Uhr  
Di & Do: 09.30 – 21.45 Uhr  
Sa: 14.00 – 17.45 Uhr  
So & Feiertag: 09.00 – 17.45 Uhr

In der Wintersaison sonntags bis 17.45 Uhr!

**Für jeden Kurs muss zuvor (max. 10 Tage im Voraus) über die eFit App oder telefonisch ein Platz reserviert werden, außer bei & Zirkel Fit!!**

# KURSPROGRAMM

Nachmittag / Abend

**GETFIT**  
Besser mit uns

Gültig ab 18.10.2021

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
16:15-17:00 Uhr <b>REHASPORT</b> Denise ●	17:00-18:00 Uhr <b>HATHA YOGA</b> Denise ●	17:00-18:00 Uhr <b>PILATES</b> Silke ●	16:30-17:15 Uhr <b>REHASPORT</b> Denise	17:00-17.45 Uhr <b>BASIC STEP</b> Laura ● <b>NEU</b>		
17:15-18:00 Uhr <b>REHASPORT</b> Denise	18:00-19:00 Uhr <b>ZUMBA®</b> Sebastian ●	17:30-18:00 Uhr <b>FUNCTIONAL</b> Michael ●● <b>NEUE ZEIT</b>	18:00-19:00 Uhr <b>WSG</b> Denise ●	17:30-18:00 Uhr <b>TABATA</b> Michael ●		
18:00-19:00 Uhr <b>MUSCLE WORKOUT</b> Michael ●	18:15-19:00 Uhr <b>BAUCH-BEINE-PO</b> Denise ● <b>NEU ab 02.11.21</b>	18:00-19:00 Uhr <b>FETTKILLER WORKOUT</b> Alicia ●	19:00-20:00 Uhr <b>FIT BOXEN + BAUCHKILLER</b> Anna-Lou ●●● <b>B1</b>	18:00-19:00 Uhr <b>WSG</b> Laura ●		
18:00-19:00 Uhr <b>CYCLING</b> Mischa ●	19:00-20:00 Uhr <b>FULL BODY WORKOUT</b> Anna-Lou ●●● <b>A2</b>	19:00-19:30 Uhr <b>HULA HOOP WORKOUT</b> Denise ● <b>NEUE ZEIT ab 03.11.21</b>	19:00-19:30 Uhr <b>FUNCTIONAL</b> Nikola ● <b>NEU</b>	18:00-19:00 Uhr <b>CYCLING</b> Mischa ●		
19:15-20:15 Uhr <b>CYCLING</b> Mischa ●	20:00-20:30 Uhr <b>BAUCHKILLER</b> Michael ●●	19:30-20:00 Uhr <b>HULA HOOP WORKOUT</b> Denise ● <b>NEUE ZEIT ab 03.11.21</b>	20:00-20:45 Uhr <b>REHASPORT</b> Denise	19:15-20:15 Uhr <b>FIT BOXEN</b> Katja ●●● <b>B2</b>		
19:00-19.45 Uhr <b>WSG</b> Laura ●				20:15-20:45 Uhr <b>BAUCHKILLER + STRETCHING</b> Katja ●		
19:45-20:45 Uhr <b>FULL BODY WORKOUT</b> Katja ●●● <b>A1</b>						



- = Alle / Beginner
- = Mittelstufe
- = Fortgeschrittene
- A** = Es kann pro Woche nur ein A-Kurs besucht werden, entweder A1 oder A2
- B** = Es kann pro Woche nur ein B-Kurs besucht werden, entweder B1 oder B2

KURSRAUM 1  
KURSRAUM 2  
FUNCTIONAL AERA / TRAININGSFLÄCHE  
REHASPORT

**Für jeden Kurs muss zuvor (max. 10 Tage im Voraus) über die eFit App oder telefonisch ein Platz reserviert werden außer bei Zirkel Fit.**

