

KURSPROGRAMM

Vormittag

GETFIT
Besser mit uns

Gültig ab 18.10.2021

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG		
9:30-10:30 Uhr CYCLING Denise ●	06:15-06:45 Uhr FUNCTIONAL Michael ●●		08:30-09:15 Uhr REHASPORT Ute			09:15-09:45 Uhr FUNCTIONAL Michael ●●		
9:30-10:30 Uhr BODY TOTAL & FLEXX Laura ●	08:00-08:45 Uhr REHASPORT Silke	9:30-10:30 Uhr WSG Ute ●	09:30-10:30 Uhr BAUCH-BEINE-PO Anja ●	9:30-10:30 Uhr WSG Silke ●		09:45-10:15 Uhr BAUCHKILLER Michael ●●		
9:30-10:10 Uhr ZIRKEL-FIT Michael ●	09:00-10:00 Uhr BASIC STEP Silke ●	10:00-10:30 Uhr FUNCTIONAL Laura ●	9:30-10:15 Uhr ZIRKEL-FIT Reiner ●	11:00-11:45 Uhr REHASPORT Ute	09:15-10:30 Uhr YOGA Denise ●	10:00-11:00 Uhr ZUMBA® Sebastian ● NEUE ZEIT		
	10:00-11:00 Uhr PILATES Silke ●	10:45-11:30 Uhr REHASPORT Ute			10:30-11:30 Uhr FLEXX-WSG Denise ●	10:30-11:30 Uhr CYCLING Mischa ●●		
Für jeden Kurs muss zuvor (max. 10 Tage im Voraus) über die eFit App oder telefonisch (06163 4252) ein Platz reserviert werden, außer bei Zirkel Fit. Deine Zugangsdaten für die eFit App erhältst Du per Mail oder an der Theke. Die Studio-Kennung lautet: FGZ-Hoechst						11:00-11:45 Uhr HAPPY DANCE WORKOUT Anna-Lou ● Alle 14 Tage NEU		
						11:45-12:15 Uhr BOOTY WORKOUT Anna-Lou ● Alle 14 Tage NEU		

PlayStore für Android

App Store für iPhone



Hier noch ein QR-Code mit Link zu unserem Erklär-Video „Wie reserviere ich mir über die eFit-App einen Platz im Kurs?“

● = Alle / Beginner
● = Mittelstufe

KURSRAUM 1
KURSRAUM 2
FUNCTIONAL AREA / TRAININGFLÄCHE
REHASPORT

KURSPROGRAMM

Nachmittag / Abend

GETFIT
Besser mit uns

Gültig ab 18.10.2021

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
16:15-17:00 Uhr REHASPORT Denise ●	17:00-18:00 Uhr HATHA YOGA Denise ●	17:00-18:00 Uhr PILATES Silke ●	16:30-17:15 Uhr REHASPORT Denise	17:00-17.45 Uhr BASIC STEP Laura ● NEU		
17:15-18:00 Uhr REHASPORT Denise	18:00-19:00 Uhr ZUMBA ® Sebastian ●	17:30-18:00 Uhr FUNCTIONAL Michael ●● NEUE ZEIT	18:00-19:00 Uhr WSG Denise ●	17:30-18.00 Uhr TABATA Michael ●		
18:00-19:00 Uhr MUSCLE WORKOUT Michael ●	18:15-19:00 Uhr BAUCH-BEINE-PO Denise ● NEU ab 02.11.21	18:00-19:00 Uhr FETTKILLER WORKOUT Alicia ●	19:00-20:00 Uhr FIT BOXEN + BAUCHKILLER Anna-Lou ●●● B1	18:00-19.00 Uhr WSG Laura ●		
18:00-19:00 Uhr CYCLING Mischa ●	19:00-20:00 Uhr FULL BODY WORKOUT Anna-Lou ●●● A2	19:00-19:30 Uhr HULA HOOP WORKOUT Denise ● NEUE ZEIT ab 03.11.21	19:00-19:30 Uhr FUNCTIONAL Nikola ● NEU	18:00-19:00 Uhr CYCLING Mischa ●		
19:15-20:15 Uhr CYCLING Mischa ●	20:00-20:30 Uhr BAUCHKILLER Michael ●●	19:30-20:00 Uhr HULA HOOP WORKOUT Denise ● NEUE ZEIT ab 03.11.21	20:00-20:45 Uhr REHASPORT Denise	19:15-20:15 Uhr FIT BOXEN Katja ●●● B2		
19:00-19.45 Uhr WSG Laura ●				20:15-20:45 Uhr BAUCHKILLER + STRETCHING Katja ●		
19:45-20:45 Uhr FULL BODY WORKOUT Katja ●●● A1						



- = 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

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!	