

# KURSPROGRAMM

**GETFIT**  
*Besser mit uns*

Gültig ab 04.04.2022

## Vormittag

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
	06:15-06:45 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>FLEXX-WSG</b> Michaela ●	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	10:30-11:30 Uhr <b>FLEXX-WSG</b> Denise ●	10:30-11:00 Uhr <b>FUNCTIONAL</b> Michael ●●!
	10:00-11:00 Uhr <b>PILATES</b> Silke ●	10:45-11:30 Uhr <b>REHASPORT</b> Ute				10:00-11:00 Uhr <b>ZUMBA®</b> Sebastian ●



Für die reservierungspflichtigen Kurse muss zuvor (max. 10 Tage im Voraus) über die eFit App oder telefonisch (06163 4252) ein Platz reserviert werden.

Deine Zugangsdaten für die eFit App erhältst Du per Mail oder an der Theke.

**Die Studio-Kennung lautet: FGZ-Hoechst**



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
- ! = Platz reservieren

KURSRAUM 1  
KURSRAUM 2  
FUNCTIONAL AREA / TRAININGFLÄCHE  
REHASPORT

10:30-11:30 Uhr  
**CYCLING**  
Mischa ●●!

11:00-11:45 Uhr  
**HAPPY DANCE WORKOUT**  
Anna-Lou ●  
**Alle 14 Tage**

11:45-12:15 Uhr  
**BOOTY WORKOUT**  
Anna-Lou ●  
**Alle 14 Tage**

# KURSPROGRAMM

Nachmittag / Abend

**GETFIT**  
*Besser mit uns*

Gültig ab 04.04.2022

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
16:15-17:00 Uhr <b>REHASPORT</b> Ute	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 ●	14:00-15:00 Uhr <b>YOGA</b> Nicole ●	
17:15-18:00 Uhr <b>REHASPORT</b> Ute	18:00-19:00 Uhr <b>ZUMBA ®</b> Sebastian ●	17:30-18:00 Uhr <b>FUNCTIONAL</b> Michael ●●!	18:00-19:00 Uhr <b>WSG</b> Denise ●	17:30-18.00 Uhr <b>TABATA</b> Michael ●!	16:00-17:30 Uhr <b>SELBSTVERTEIDIGUNG</b> Boris ● Workshop von 23.04.22 – 11.06.22 <b>NEU</b>	
18:00-19:00 Uhr <b>MUSCLE WORKOUT</b> Michael ●!	18:15-19:00 Uhr <b>BAUCH-BEINE-PO</b> Denise ●	18:00-19:00 Uhr <b>FETTKILLER WORKOUT</b> Alicia ●!	18:30-19:00 Uhr <b>FUNCTIONAL</b> Nikola ●!	18:00-19.00 Uhr <b>WSG</b> Laura ●	 <ul style="list-style-type: none"> <li>● = Alle / Beginner</li> <li>● = Mittelstufe</li> <li>● = Fortgeschrittene</li> <li>! = Platz reservieren</li> </ul> <p>KURSRaum 1 KURSRaum 2 FUNCTIONAL AERA / TRAININGSFLÄCHE REHASPORT</p> <p><b>Öffnungszeiten Studio:</b> Mo, Mi &amp; Fr: 08.00 – 22.00 Uhr Di &amp; Do: 06.00 – 22.00 Uhr Sa: 09.00 – 18.00 Uhr So &amp; Feiertag: 09.00 – 18.00 Uhr</p> <p>Die Öffnungszeiten gelten vorerst bis zum 30.04.2022.</p> <p><b>Öffnungszeiten Sauna:</b> Mo, Mi &amp; Fr: 17.00 – 21.45 Uhr Di &amp; Do: 09.30 – 21.45 Uhr Sa: 14.00 – 17.45 Uhr So &amp; Feiertag: 09.00 – 17.45 Uhr</p> <p>In der Wintersaison sonntags bis 17.45 Uhr!</p>	
18:00-19:00 Uhr <b>CYCLING</b> Mischa ●!	19:00-20:00 Uhr <b>FIT BOXEN</b> Anna-Lou ●●	18:00-19:00 Uhr <b>CYCLING</b> Jörg ●!	19:00-20:00 Uhr <b>FULL BODY WORKOUT</b> Anna-Lou ●●	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 ●●	19:00-19:30 Uhr <b>CORE 3D</b> Alicia ●	20:00-20:45 Uhr <b>REHASPORT</b> Denise	19:00-20:00 Uhr <b>FIT BOXEN</b> Katja ●●		
19:00-19.45 Uhr <b>WSG</b> Laura ●				20:00-20:30 Uhr <b>BAUCHKILLER + STRETCHING</b> Katja ●		
19:45-20:45 Uhr <b>FULL BODY WORKOUT</b> Katja ●●						