

KURSPROGRAMM



Gültig ab 13.06.2022

Vormittag

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



10:30-11:30 Uhr CYCLING Mischa ●●! Alle 14 Tage

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

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?“

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

KURSPROGRAMM

Nachmittag / Abend

GETFIT
Besser mit uns

Gültig ab 13.06.2022

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
16:15-17:00 Uhr REHASPORT Ute	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 ●	14:00-15:00 Uhr YOGA Nicole ●	
17:15-18:00 Uhr REHASPORT Ute	18:00-19:00 Uhr ZUMBA ® Sebastian ●	17:30-18:00 Uhr FUNCTIONAL Michael ●●!	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 ●	18:00-19:00 Uhr FETTKILLER WORKOUT Alicia ●!	18:30-19:00 Uhr FUNCTIONAL Nikola ●!	18:00-19:00 Uhr WSG Laura ●		
18:00-19:00 Uhr CYCLING Mischa ●!	19:00-20:00 Uhr FIT BOXEN Anna-Lou ●●	18:00-19:00 Uhr CYCLING Jörg ●!	19:00-20:00 Uhr FULL BODY WORKOUT Anna-Lou ●●	18:00-19:00 Uhr CYCLING Mischa ●!		
19:15-20:15 Uhr CYCLING Mischa ●!	20:00-20:30 Uhr BAUCHKILLER Michael ●●	19:00-19:30 Uhr CORE 3D Alicia ●	20:00-20:45 Uhr REHASPORT Denise	19:00-20:00 Uhr FIT BOXEN Katja ●●		
19:00-19.45 Uhr WSG Laura ●				20:00-20:30 Uhr BAUCHKILLER + STRETCHING Katja ●		
19:45-20:45 Uhr FULL BODY WORKOUT Katja ●●						



- = Alle / Beginner
- = Mittelstufe
- = Fortgeschrittene
- ! = Platz reservieren

KURSDAUM 1
 KURSDAUM 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 – 16.00 Uhr

Die Öffnungszeiten gelten vorerst bis zum 30.09.2022.

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 – 15.45 Uhr

In der Wintersaison sonntags bis 17.45 Uhr!