

KURSPROGRAMM

GETFIT
Besser mit uns

Gültig ab 11.07.2022

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 ●



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 / TRAININGSFLÄCHE
REHASPORT

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

KURSPROGRAMM

Nachmittag / Abend

GETFIT
Besser mit uns

Gültig ab 11.07.2022

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		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 ●●!		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 ●!	18:00-19:00 Uhr WSG Denise ●	18:00-19:00 Uhr WSG Laura ●		
19:00-20:00 Uhr CYCLING Mischa ●!	19:00-20:00 Uhr FIT BOXEN Anna-Lou ●●	18:30-19:30 Uhr CYCLING Jörg ●!	18:30-19:00 Uhr FUNCTIONAL Nikola ●!	18:00-19:00 Uhr CYCLING Mischa ●!		
19:00-19:45 Uhr WSG Laura ●	20:00-20:30 Uhr BAUCHKILLER Michael ●●		19:00-20:00 Uhr FULL BODY WORKOUT Anna-Lou ●●	19:00-20:00 Uhr FIT BOXEN Katja ●●		
19:45-20:45 Uhr FULL BODY WORKOUT Katja ●●			20:00-20:45 Uhr REHASPORT Denise	20:00-20:30 Uhr BAUCHKILLER + STRETCHING Katja ●		



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

KURSRAUM 1

KURSRAUM 2

FUNCTIONAL AREA / 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!