

FÜR EINSTEIGER

IRON SYSTEM - KORCE - RÜCKEN FIT - POUND - BAUCH BEINE PO - YOGA - CROSSPOWER

FÜR AMBITIONIERTE SPORTLER UND ATHLETEN

IRON SYSTEM - HYROX - INDOOR CYCLING - BOOSTAR - CROSSPOWER - VEREINSPOWER

VON DER KRANKENKASSE BEZAHLT/BEZUSCHUSST

REHASPORT - ZIRKEL VITAL - GESUNDER RÜCKEN

ZUR FETTVERBRENNUNG

POUND - IRON SYSTEM - INDOOR CYCLING - HYROX - BOOSTAR

ZUR VERBESSERUNG DER AUSDAUER

CROSSPOWER - HYROX - POUND - INDOOR CYCLING - BOOSTAR

ZUR MUSKELKRÄFTIGUNG

IRON SYSTEM - KORCE - POUND - YOGA - BAUCH BEINE PO - RÜCKEN FIT - CROSSPOWER

ZUR VERBESSERUNG DER KOORDINATION

POUND - KORCE - BAUCH BEINE PO - CROSSPOWER

ZUR VERBESSERUNG DER BEWEGLICHKEIT

YOGA - KORCE - BAUCH BEINE PO - RÜCKEN FIT



Über 260 verschiedene CYBERFITNESS Kurse



immer zugänglich.

KURSANMELDUNG



MY SPORTS APP

(nur mit Account)



Fitness- & Kurswelt

täglich von 0-24 UHR
an 365 TAGEN im Jahr
für DICH geöffnet

Betreute Öffnungszeiten FIT IN:

Mo - Fr	8:00 - 12:00 und 14:00 - 22:00 Uhr
Sa	16:30 - 19:30 Uhr
So	9:00 - 12:00 Uhr

Öffnungszeiten Steinhaus Sauna*:

Mo	18:00 - 21:45 Uhr
Di	18:00 - 21:45 Uhr
Mi	18:00 - 21:45 Uhr (Damen)
Do	18:00 - 21:45 Uhr
Fr	18:00 - 21:45 Uhr
Sa	17.00 - 19:15Uhr

*Sauna-Öffnungszeiten im Sommer immer auf Wunsch



KURSPLAN

200 LIVE-KURSE im Monat
+ 260 CYBERFITNESS-KURSE

#CYBERFITNESS
PRO

AB 06. APRIL 2026

(Kursplan wird viertel-/halbjährlich gewechselt)

KURSPLAN

AB 06. APRIL 2026



MONTAG		DIENSTAG		MITTWOCH		DONNERSTAG		FREITAG		SAMSTAG		SONNTAG	
KURSRAUM	POWER IM WOID BOX	KURSRAUM	POWER IM WOID BOX	KURSRAUM	POWER IM WOID BOX	KURSRAUM	POWER IM WOID BOX	KURSRAUM	POWER IM WOID BOX	KURSRAUM	POWER IM WOID BOX	KURSRAUM	POWER IM WOID BOX
9:00 - 10:00 REHASPORT		9:00 - 10:00 IRON SYSTEM™	9:30 - 10:45 CrossPower WOD (F)	9:00 - 10:00 RÜCKEN FIT		8:30 - 9:30 ZIRKEL VITAL GERÄTETRAINING UNTER PROFESSIONELLER ANLEITUNG		9:00 - 10:00 Pilates CYB SPRT NESS	9:00 - 10:15 CrossPower WOD (F)				9:30 - 10:45 CrossPower TEAM FUN (F/P)
10:00 - 11:00 REHASPORT				10:00 - 11:15 YOGA		9:00 - 9:45 BAUCH BEINE PO		10:15 - 11:30 HYROX					
18:00 - 19:00 ZIRKEL VITAL GERÄTETRAINING UNTER PROFESSIONELLER ANLEITUNG	17:00 - 18:15 CrossPower WOD (P)	17:30 - 18:30 REHASPORT	17:00 - 18:15 CrossPower WOD (F)	17:30 - 18:30 IRON SYSTEM™	17:00 - 18:15 CrossPower WOD (P)	17:30 - 18:30 GESUNDER RÜCKEN KRÄFTIGUNG DURCH FUNCTIONAL TRAINING	17:00 - 18:15 CrossPower WOD (F)	18:00 - 19:00 IRON SYSTEM™	17:00 - 19:00 CrossPower MEET YOU AT THE BAR (P)				
18:00 - 19:00 KORCE®	18:15 - 19:30 CrossPower WOD (P)	18:30 - 19:30 REHASPORT	18:15 - 19:30 CrossPower WOD (F)	18:35 - 19:35 bunsfer®	18:15 - 19:30 CrossPower WOD (P)	18:30 - 19:30 REHASPORT	18:15 - 19:30 HYROX	19:00 - 20:00 INDOOR CYCLING					
19:05 - 19:50 POUND®	19:30 - 20:45 HYROX	19:30 - 20:30 VEREINSPOWER	19:30 - 20:30 VEREINSPOWER		19:30 - 20:45 CrossPower WOD (P)	19:30 - 20:45 YOGA	19:30 - 20:30 VEREINSPOWER	20:00 - 21:00 VEREINSPOWER					
20:00 - 21:00 IRON SYSTEM™													



ANMELDUNG:
Bitte melde dich für jeden Kurs telefonisch, persönlich oder ganz bequem über die MySports App frühzeitig an. Kannst du doch nicht, melde dich mindestens 3 Stunden davor wieder ab, um auch anderen eine Chance zu geben.



OUTDOOR KURSE: Unsere Kurse finden bei passendem Wetter im OUTDOOR GYM statt.



PRÄVENTIONSKURSE:
Unsere Präventionskurse finden **mehrmals jährlich** statt.
Das **jeweilige Startdatum** kannst du jederzeit an unserer Theke erfragen.
Bei bereits gestarteten Kursen oder vollen Kursen, kannst du dich immer auf unserer Warteliste eintragen lassen & wirst beim nächsten Start bevorzugt berücksichtigt.
Die Kurse sind nach §20 SGB V zertifiziert und werden bis zu **100%** von deiner Krankenkasse erstattet.



REHASPORT: Rehasport wird vom Arzt verordnet und komplett von deiner Krankenkasse bezahlt. Weitere Infos findest du auf unserer **Homepage** www.fitinblaubach.de/rehasport.



CyberFitness: Mit CyberFitness kannst du jederzeit deinen Lieblings-Kurs starten. Zu den gekennzeichneten Stunden findet ein fester Cyberfitness-Kurs statt.



VEREINSPower: Das Powertraining für deinen Verein, z.B. CrossFit oder Indoor Cycling. Terminvereinbarung jederzeit an der Theke oder telefonisch möglich.