

## FÜR EINSTEIGER

REHASPORT - BAUCH BEINE PO - ZIRKEL VITAL -  
KORCE - RÜCKEN FIT - POUND - YOGA - **CrossFit**

## FÜR AMBITIONIERTE SPORTLER UND ATHLETEN

**CrossFit** - IRON SYSTEM - POWER LIFTING - HYROX  
INDOOR CYCLING - VEREINSPower

## VON DER KRANKENKASSE BEZAHLT/BEZUSCHUSST

REHASPORT - ZIRKEL VITAL - GESUNDER RÜCKEN - MAMA FITNESS

## ZUR FETTVERBRENNUNG

POUND - IRON SYSTEM - INDOOR CYCLING - HYROX

## ZUR VERBESSERUNG DER AUSDAUER

**CrossFit** - HYROX - POUND - INDOOR CYCLING

## ZUR MUSKELKRÄFTIGUNG

IRON SYSTEM - BAUCH BEINE PO - KORCE - POUND  
YOGA - RÜCKEN FIT - **CrossFit** - HYROX - POWER LIFTING

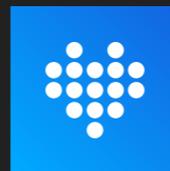
## ZUR VERBESSERUNG DER KOORDINATION

**CrossFit** - POUND - KORCE - BAUCH BEINE PO

## ZUR VERBESSERUNG DER BEWEGLICHKEIT

YOGA - KORCE - RÜCKEN FIT

## KURSANMELDUNG



MY SPORTS APP  
(nur mit Account)

## FIT IN BLAIBACH GmbH

Pechlergasse 15  
93476 Blaubach  
www.fitinblaubach.de  
kontakt@fitinblaubach.de  
09941 4009454

### Betreute Öffnungszeiten FIT IN:

Mo - Fr 8:00 - 12:30 und 14:00 - 22:00 Uhr  
Sa 16:00 - 20:00 Uhr  
So 9:00 - 12:00 Uhr  
Feiertag 9:00 - 12:00 Uhr



### Öffnungszeiten Steinhaus Sauna:

Mo 18:00 - 21:45 Uhr  
Di 9:00 - 11:45 und 18:00 - 21:45 Uhr  
Mi 18:00 - 21:45 Uhr (Damen)  
Do 9:00 - 11:45 und 18:00 - 21:45 Uhr  
Fr 18:00 - 21:45 Uhr  
Sa 16:30 - 19:45 Uhr

Sauna-Öffnungszeiten können im Sommer abweichen.



# KURSPLAN

200 KURSE IM MONAT! 🏆

AB 21. APRIL 2025

# KURSPLAN

AB 21. APRIL 2025



MONTAG		DIENSTAG		MITTWOCH		DONNERSTAG		FREITAG		SAMSTAG		SONNTAG	
KURSRAUM	CROSSFIT BOX	KURSRAUM	CROSSFIT BOX	KURSRAUM	CROSSFIT BOX	KURSRAUM	CROSSFIT BOX	KURSRAUM	CROSSFIT BOX	KURSRAUM	CROSSFIT BOX	KURSRAUM	CROSSFIT BOX
9:00 - 10:00 <b>REHASPORT</b>		9:00 - 10:00 <b>IRON SYSTEM™</b>	9:30 - 10:45 CrossFit <b>WOD (F)</b>	9:00 - 10:00 <b>RÜCKEN FIT</b>		9:00 - 10:00 <b>BAUCH BEINE PO</b>		09:30 - 10:30 <b>CYB ERFIT NESS</b>	9:00 - 10:15 CrossFit <b>WOD (F)</b>			09:30 - 10:30 <b>INDOOR CYCLING</b>	9:30 - 10:45 CrossFit <b>TEAM FUN (F/P)</b>
10:00 - 11:00 <b>REHASPORT</b>		10:00 - 11:00 <b>ZIRKEL VITAL</b> GERÄTETRAINING UNTER PROFESSIONELLER ANLEITUNG		9:00 - 10:00 <b>ZIRKEL VITAL</b> GERÄTETRAINING UNTER PROFESSIONELLER ANLEITUNG		10:00 - 11:00 <b>MAMA FITNESS</b> DEINE KRAFT, EGAL IN WELCHER MAMA-PHASE			10:15 - 11:30 <b>HYROX</b>		10:00 - 12:00 CrossFit <b>BIG TEAM WOD &amp; SKILL (P)</b>		
			15:00 - 16:00 CrossFit <b>KIDS</b>	10:00 - 11:15 <b>YOGA</b>									
			16:00 - 17:00 CrossFit <b>TEENS</b>										
18:00 - 19:00 <b>ZIRKEL VITAL</b> GERÄTETRAINING UNTER PROFESSIONELLER ANLEITUNG	17:00 - 18:15 CrossFit <b>WOD (P)</b>	17:30 - 18:30 <b>REHASPORT</b>	17:00 - 18:15 CrossFit <b>WOD (F)</b>	17:30 - 18:30 <b>IRON SYSTEM™</b>	17:00 - 18:15 CrossFit <b>WOD (P)</b>	17:30 - 18:30 <b>GESUNDER RÜCKEN</b> KRÄFTIGUNG DURCH FUNCTIONAL TRAINING	17:00 - 18:15 CrossFit <b>WOD (F)</b>		17:00 - 19:00 CrossFit <b>MEET YOU AT THE BAR (P)</b>			16:30 - 17:30 <b>POWER LIFTING</b> FINDET 14-TAGIG STATT	
18:00 - 18:50 <b>BAUCH BEINE PO</b>	18:15 - 19:30 CrossFit <b>WOD (P)</b>	18:30 - 19:30 <b>REHASPORT</b>	18:15 - 19:30 CrossFit <b>WOD (F)</b>	18:35 - 19:35 <b>KORCE®</b>	18:15 - 19:30 CrossFit <b>WOD (P)</b>	18:30 - 19:30 <b>REHASPORT</b>	18:15 - 19:30 <b>HYROX</b>	18:00 - 19:00 <b>IRON SYSTEM™</b>					
19:00 - 19:50 <b>POUND</b> KORREKT WANN!	19:30 - 20:45 CrossFit <b>WOD (P)</b>	19:40 - 20:40 <b>CYB ERFIT NESS</b> CYCLING	19:30 - 20:30 <b>VEREINSPOWER</b>	19:45 - 20:45 <b>CYB ERFIT NESS</b>	19:30 - 20:30 <b>VEREINSPOWER</b>	19:30 - 20:45 <b>YOGA</b>	19:30 - 20:45 CrossFit <b>WOD (P)</b>	19:10 - 20:10 <b>CYB ERFIT NESS</b>					
20:00 - 21:00 <b>IRON SYSTEM™</b>		20:30 - 21:30 <b>VEREINSPOWER</b>											



## 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](http://www.fitinblaubach.de/rehasport).



**CyberFitness:** Monatlich wechselnde Kursangebote aus unserem innovativen Kursprogramm. Den aktuellen Kurs findest du in der MYSPOITS App oder am CYBER-TABLET vor dem Kursraum.



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