

# KURSPLAN

AB 01. APRIL 2024



Kursplan als pdf downloaden:



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 - 9:50 <b>POUND</b>	9:30 - 10:45 CrossFit <b>WOD</b>	9:00 - 10:00 <b>RÜCKEN VITAL</b>		9:00 - 10:00 <b>BAUCH BEINE PO</b>			9:00 - 10:15 CrossFit <b>WOD</b>				9:30 - 10:45 CrossFit <b>TEAM WOD</b>
10:00 - 11:00 <b>REHASPORT</b>		10:00 - 11:00 <b>KORCE</b>		10:00 - 11:20 <b>YOGA<sup>1)</sup></b>		10:00 - 11:00 <b>HY HIIT MEETS YOGA</b>			10:15 - 11:30 <b>HYROX</b>				
			15:00 - 16:00 CrossFit <b>KIDS</b>			<b>NEU!</b> Ab Mai.							15:00 - 16:15 CrossFit <b>HERO WOD</b>
	17:00 - 18:15 CrossFit <b>WOD</b>		16:00 - 17:00 CrossFit <b>KIDS</b>										
		17:30 - 18:30 <b>REHASPORT</b>	17:00 - 18:15 CrossFit <b>WOD</b>	17:30 - 18:30 <b>IRON SYSTEM™</b>	17:00 - 18:15 CrossFit <b>WOD</b>	17:30 - 18:30 <b>ZUMBA</b>	17:00 - 18:15 CrossFit <b>WOD</b>			17:00 - 19:00 <b>CrossFit WOD XL</b>	16:30 - 18:00 <b>HIP-HOP LADY STYLE</b>		
18:00 - 18:50 <b>BAUCH BEINE PO</b>	18:15 - 19:30 CrossFit <b>WOD</b>	18:30 - 19:30 <b>REHASPORT</b>	18:15 - 19:30 CrossFit <b>WOD</b>	18:35 - 19:35 <b>KORCE</b>	18:15 - 19:30 CrossFit <b>WOD</b>	18:30 - 19:30 <b>REHASPORT</b>	18:15 - 19:30 <b>HYROX</b>	18:00 - 19:00 <b>IRON SYSTEM™</b>			<b>NEU!</b> Ab Juni 14-tägig.		
19:00 - 19:50 <b>POUND</b>	19:30 - 20:45 CrossFit <b>WOD</b>					19:30 - 20:50 <b>YOGA<sup>1)</sup></b>	19:30 - 20:45 CrossFit <b>WOD</b>						
20:00 - 21:00 <b>IRON SYSTEM™</b>													



## ANMELDUNG:

Bitte melde dich für jeden Kurs **online oder telefonisch** frühzeitig (mind. 48 h vorher) an. Kannst du doch nicht, melde dich mindestens 6 Stunden davor wieder ab, um auch anderen eine Chance zu geben.



## BITTE MITNEHMEN:

Ein großes Handtuch. <sup>1)</sup>Yoga: Yogamatte und zwei Yogablöcke



## PRÄVENTIONSKURSE:

Unsere aktuellen Präventionskurse findest du auf unserer Homepage [www.fitinblaibach.de/prävention](http://www.fitinblaibach.de/prävention). Unsere Präventionskurse finden mehrmals jährlich statt. Das jeweilige Startdatum kannst du jederzeit an unserer Theke erfragen. 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.fitinblaibach.de/rehasport](http://www.fitinblaibach.de/rehasport).



## OUTDOOR KURSE:

Unsere Kurse finden bei passendem Wetter im **OUTDOOR GYM** statt. 🌞