

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 REHASPORT		9:00 - 9:50 POUND	9:30 - 10:45 CrossFit WOD	9:00 - 10:00 RÜCKEN VITAL		9:00 - 10:00 BAUCH BEINE PO			9:00 - 10:15 CrossFit WOD				9:30 - 10:45 CrossFit TEAM WOD
10:00 - 11:00 REHASPORT		10:00 - 11:00 KORCE		10:00 - 11:20 YOGA¹⁾		10:00 - 11:00 HY HIIT MEETS YOGA			10:15 - 11:30 HYROX				
			15:00 - 16:00 CrossFit KIDS			NEU! Ab Mai.							15:00 - 16:15 CrossFit HERO WOD
	17:00 - 18:15 CrossFit WOD		16:00 - 17:00 CrossFit KIDS									16:30 - 18:00 HIP-HOP LADY STYLE	
18:00 - 18:50 BAUCH BEINE PO		17:30 - 18:30 REHASPORT	17:00 - 18:15 CrossFit WOD	17:30 - 18:30 IRON SYSTEM™		17:30 - 18:30 ZUMBA			17:00 - 19:00 CrossFit WOD XL			NEU! Ab Juni 14-tägig.	
	18:15 - 19:30 CrossFit WOD	18:30 - 19:30 REHASPORT		18:35 - 19:35 KORCE		18:30 - 19:30 REHASPORT		18:00 - 19:00 IRON SYSTEM™					
19:00 - 19:50 POUND			18:15 - 19:30 CrossFit WOD			19:30 - 20:50 YOGA¹⁾							
20:00 - 21:00 IRON SYSTEM™	19:30 - 20:45 CrossFit WOD												



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. ¹⁾Yoga: Yogamatte und zwei Yogablöcke



PRÄVENTIONSKURSE:

Unsere aktuellen Präventionskurse findest du auf unserer Homepage 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.



OUTDOOR KURSE:

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