

# KURSPLAN

AB 07. OKTOBER 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 - 10:00 <b>IRON SYSTEM™</b>	9:30 - 10:45 <b>CrossFit WOD</b>	9:00 - 10:00 <b>RÜCKEN FIT</b>		8:30 - 9:30 <b>ZIRKEL VITAL</b> <small>FINDET IM REHAZENTRUM STATT</small>			9:00 - 10:15 <b>CrossFit WOD</b>				9:30 - 10:45 <b>CrossFit TEAM WOD</b>
10:00 - 11:00 <b>REHASPORT</b>		10:00 - 11:00 <b>KORCE®</b>		9:00 - 10:00 <b>ZIRKEL VITAL</b> <small>FINDET IM REHAZENTRUM STATT</small>		9:00 - 10:00 <b>BAUCH BEINE PO</b>			10:15 - 11:30 <b>HYROX</b>				
			16:00 - 17:00 <b>CrossFit KIDS</b>	10:00 - 11:20 <b>YOGA<sup>1)</sup></b>		10:00 - 11:00 <b>HY HIIT MEETS YOGA</b>					15:00 - 16:15 <b>CrossFit HERO WOD</b>		
18:00 - 19:00 <b>ZIRKEL VITAL</b> <small>FINDET IM REHAZENTRUM STATT</small>	17:00 - 18:15 <b>CrossFit WOD</b>	17:30 - 18:30 <b>REHASPORT</b>	17:00 - 18:15 <b>CrossFit WOD</b>		17:00 - 18:15 <b>CrossFit WOD</b>		17:00 - 18:15 <b>CrossFit WOD</b>		17:00 - 19:00 <b>CrossFit WOD XL</b>	16:30 - 17:30 <b>POWER LIFTING</b> <b>NEU!</b>			
18:00 - 18:50 <b>BAUCH BEINE PO</b>	18:15 - 19:30 <b>CrossFit WOD</b>	18:30 - 19:30 <b>REHASPORT</b>	18:15 - 19:30 <b>CrossFit WOD</b>	17:30 - 18:30 <b>IRON SYSTEM™</b>	18:15 - 19:30 <b>CrossFit WOD</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> <small>ROCKE WAKET</small>	19:30 - 20:45 <b>CrossFit WOD</b>	19:30 - 20:30 <b>INDOOR CYCLING</b>	19:30 - 20:30 <b>VEREINSPOWER</b>	18:35 - 19:35 <b>KORCE®</b>	19:30 - 20:30 <b>CrossFit WOD</b>	19:30 - 20:50 <b>YOGA<sup>1)</sup></b>	19:30 - 20:45 <b>CrossFit WOD</b>	19:00 - 20:00 <b>INDOOR CYCLING</b>					
20:00 - 21:00 <b>IRON SYSTEM™</b>		20:30 - 21:30 <b>VEREINSPOWER</b>						20:00 - 21:00 <b>VEREINSPOWER</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.



**VEREINSPOWER:** Das Powertraining für deinen Verein, z.B. CrossFit oder Indoor Cycling