

KURSPLAN



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
			09:00 Rehasport FF-Trainer:in			
10:00 Rücken-Fit FF-Trainer:in	10:00 Rehasport FF-Trainer:in		10:00 Rehasport FF-Trainer:in	10:00 Rücken-Fit FF-Trainer:in		
					10:30 Laufgruppe Manni (nach Absprache)	10:30 Pilates Fritz
		16:45 Yoga Flow Yvonne				
18:00 Move-It FF-Trainer:in	18:00 Pilates Fritz (ab 01.09.2026)	18:00 PowerCore FF-Trainer:in	18:00 Mobility & Relax Anja	18:00 Move-It FF-Trainer:in		
		18:00 Zumba Steffi				
	19:00 Faszien-Fit FF-Trainer :in		19:00 Functional Fighting Fritz			

Öffnungszeiten

Mo-Fr: 06:30 - 22:00 Uhr

Sa: 10:00 - 17:00 Uhr

So: 10:00 - 17:00 Uhr

Bitte meldet euch über die Fitness First App für die Kurse an!

Faszien-Fit: Faszientraining mit und ohne Geräte
 Move-It: Kleingruppentraining auf der Freestyle Fläche
 Rehasport: Teilnahme nur mit ärztlichem Attest möglich
 Laufgruppe: mit vorheriger Terminabsprache