

# Kursprogramm im Fit & Fun Waldbröl

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
<b>10:30</b> 45 min. Rehasport	<b>9:00</b> 45min Rehasport	<b>8:30</b> 45min Rehasport		<b>8:30</b> 45min Rehasport
	<b>10:00</b> 45min Rehasport	<b>10:00</b> 60min YoPi		
<b>17:00</b> 45 min. Rehasport		<b>17:00</b> 60 min <b>Präventionskurs</b> Kraft und Ausdauertraining		
<b>18:00</b> 60 min <b>Fitnessfeuerwerk</b> mit Yvonne		<b>18:30</b> 30min BOP	<b>17:00</b> 45min Rehasport	
<b>19:00</b> 45 min Rehasport		<b>19:00</b> 60min Pilates	<b>18:00</b> 45min Rehasport	
		<b>20:00</b> 60min IndoorCycling	<b>19:00</b> 60min <b>FUN</b> ctional mit Markus	<b>17:00</b> 90min Yoga
<b>9:30</b> Trainingsfläche 30 min effective- Circuit		<b>9:30</b> Trainingsfläche 30 min effective- Circuit		<b>9:30</b> Trainingsfläche 30 min effective- Circuit

**Rehasport** Allgemeine Kräftigung der Rumpf- und Rückenmuskulatur, Ärztlich verordnet mit KV56  
**FUN**ctional Ein abwechslungsreiches Kraft-Zirkeltraining mit verschiedenen Übungen und **FUN**  
**Pilates** Systematisches Ganzkörpertraining zur Kräftigung des Beckenboden, Rumpf und Rücken  
**Yoga** Yogaübungen, mit einem ganzheitlichen Ansatz, die Körper, Geist und Seele in Einklang bringen  
**YoPi** Die Kombination aus meditativem Yoga und körperstraffendem Pilates  
**BOP** 30 Minuten gezielte Übungen für Bauch, Oberschenkel & Po  
**Fitnessfeuerwerk** 60 Minuten Mix aus versch. Powerkursen wie Tae Bo, Stepaerobic, Langhanteltraining, usw.  
**Präventionskurs** Von Ihrer Krankenkasse bis zu 100% unterstützter Kurs, inkl. **1 Monat Gerätetraining gratis**

## effective Zirkel – In 30 Minuten effektiv trainieren

**BASIS** Optimaler Einstieg in ein Bewegungs- und Krafttraining  
**HIIT** Kraftintervall Training mit kürzerer Erholungsphase  
**RÜCKEN** Zielgerichtetes Training der Rückenmuskulatur

## Was bedeuten die Farben?

Zur Orientierung und Übersichtlichkeit sind unsere Kursanmeldelisten in verschiedene Farben geordnet

## Unsere Öffnungszeiten

Mo. – Fr.: 07:00 – 22:00 Uhr  
 Sa. & So.: 09:00 – 18:00 Uhr  
 Feiertage: 09:00 – 18:00 Uhr & Aushänge

**Beratungs- und Probetraining Termine bitte vorab telefonisch vereinbaren (Tel.: 02291 - 926 266)**

## Sauna (Damen & Herren)

Mo – So: Während der Öffnungszeiten  
 Sauna schließt 25 Min. vor Ladenschluss

**Keine Sauna Sa & So zwischen 12-15 Uhr**

## Damensauna

Mittwoch & Freitag 09:00 – 13:00 Uhr  
 Donnerstag 15:00 – 18:00 Uhr

