

# Kursprogramm im Fit & Fun Waldbröl

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
10:30 45min Rehasport	9:00 45min Rehasport	8:30 45min Rehasport		8:30 45min Rehasport
	10:00 45min Rehasport	10:00 60min YoPi		
17:00 45min Rehasport		18:30 30min BOP	17:00 45min Rehasport	
18:00 60min Fit&Relaxed mit Kathi		19:00 60min Pilates	18:00 45min Rehasport	
19:00 45min Rehasport		20:00 60min IndoorCycling	19:00 60min FUNctional mit Markus	17:00 90min Yoga

9:30 Trainingsfläche 30min  
effective- Circuit

9:30 Trainingsfläche 30min  
effective- Circuit

9:30 Trainingsfläche 30min  
effective- Circuit

<b>Rehasport</b>	Allgemeine Kräftigung der Rumpf- und Rückenmuskulatur	<b>effective Zirkel – In 30 Minuten effektiv trainieren</b>
<b>Fit&amp;Relaxed</b>	Abwechslungsreiche Kräftigungsübungen ergänzen sich mit Übungen zur Entspannung	<b>BASIS</b> Optimaler Einstieg in ein Bewegungs- und Krafttraining
<b>FUNctional</b>	Functional-Fitness, ein abwechslungsreiches Kraft-Zirkeltraining mit verschiedenen Übungen	<b>HIIT</b> Kraftintervall Training mit kürzerer Erholungsphase
<b>Pilates</b>	Systematisches Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Beckenboden-, Bauch- und Rückenmusk.	<b>RÜCKEN</b> Zielgerichtetes Training der Rückenmuskulatur
<b>Yoga</b>	Yogaübungen, mit einem ganzheitlichen Ansatz, die Körper, Geist und Seele in Einklang bringen	
<b>YoPi</b>	Die Kombination aus meditativem Yoga und körperstraffendem Pilates	<b>Was bedeuten die Farben?</b>
<b>BOP</b>	30 Minuten gezielte Übungen für Bauch, Oberschenkel & Po	Zur Orientierung und Übersichtlichkeit sind unsere Kursanmeldelisten in verschiedene Farben geordnet
<b>Prävention</b>	Von Ihrer GEK mit bis zu 80% unterstützter Kurs, inkl. anschließend 2 Mon. Gerätetraining gratis	

Unsere Öffnungszeiten	
Mo. – Fr.:	08:00 – 22:00 Uhr
Sa. & So.:	10:00 – 17:00 Uhr
Feiertage:	10:00 – 17:00 Uhr & Aushänge
<b>Beratungs- und Probetraining Termine bitte vorab telefonisch vereinbaren</b>	

Sauna (Damen & Herren)	
Mo – So: Während der Öffnungszeiten Sauna schließt 25 Min. vor Ladenschluss	
Damensauna	
Mittwoch & Freitag	09:00 – 13:00 Uhr
Donnerstag	15:00 – 18:00 Uhr



Stand: 7. März 2023

**Für die Kursteilnahme bitte in die Anmeldelisten am Kursboard eintragen**