

Kurse und Infos im Fit & Fun Waldbröl

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
09:30 30 Min. Effektive Zirkel auf der Trainingsfläche		09:30 30 Min. Effektive Zirkel auf der Trainingsfläche		09:30 30 Min. Effektive Zirkel auf der Trainingsfläche
10:30 45 Min. Rehasport	9:00 45 Min. Rehasport	8:30 45 Min. Rehasport		8:30 45 Min. Rehasport
	10:00 45 Min. Rehasport	10:00 60 Min. YogaFlow mit Nina		
		17:30 60 Min. Präventionskurs Kraft und Ausdauertraining		
17:00 45 Min. Rehasport		18:30 30 Min. BOP	17:00 45 Min. Rehasport	
18:00 60 Min. Fit & Relaxed mit Kathi		19:00 60 Min. Pilates	18:00 45 Min. Rehasport	
19:00 45 Min. Rehasport		20:00 60 Min. IndoorCycling	19:10 60-80 Min. FUNctional mit Markus	17:00 60 – 90 Min. Yoga

Legende	Rehasport	Allgemeine Kräftigung der Rumpf- und Rückenmuskulatur, ärztlich verordnet nur mit KV56
	FUNctional	Ein abwechslungsreiches Kraft-Zirkeltraining mit verschiedenen Übungen und FUN
	Pilates	Systematisches Ganzkörpertraining zur Kräftigung des Beckenboden, Rumpf und Rücken
	Yoga /Yoga Flow	Yogaübungen, mit einem ganzheitlichen Ansatz, die Körper, Geist und Seele in Einklang bringen
	BOP	Gezielte Übungen für Bauch, Oberschenkel & Po
	Fit & Relaxed	Abwechslungsreicher Mix aus Kraft- und Entspannungsübungen
	Präventionskurs	Von Ihrer Krankenkasse bis zu 100% unterstützter Kurs, inkl. 1 Monat Gerätetraining gratis

Tel. 02291 926 266

Mail. info@fitundfun-waldbroel.de

Beratungs-, Rehasport- und Probettraining Anfragen bitte vorab telefonisch vereinbaren!

Tageskarten können nur zu Zeiten **MIT** Personal gebucht werden.



Unsere Öffnungszeiten

Montag – Freitag	07 ⁰⁰ – 22 ⁰⁰ Uhr
Samstag & Sonntag	09 ⁰⁰ – 18 ⁰⁰ Uhr
Feiertage	09 ⁰⁰ – 18 ⁰⁰ Uhr

Betreute Öffnungszeiten

Montag – Freitag	08 ⁰⁰ – 21 ⁰⁰ Uhr
Samstag	09 ⁰⁰ – 13 ⁰⁰ Uhr
Sonntag	13 ⁰⁰ – 17 ⁰⁰ Uhr

Sauna (gemischt)

Montag – Freitag	09 ⁰⁰ – 21 ⁰⁰ Uhr
Samstag & Feiertage	09 ³⁰ – 13 ⁰⁰ Uhr
Sonntag	13 ³⁰ – 17 ⁰⁰ Uhr

Damensauna

Mittwoch und Freitag	09 ⁰⁰ – 13 ⁰⁰ Uhr
Donnerstag	15 ⁰⁰ – 18 ⁰⁰ Uhr

Die Sauna schalten wir stets auf Anfrage ein. Leuchtet die Saunasonne, ist sie in Betrieb.
Die Sauna und das Solarium sind nur zu Zeiten mit Personal geöffnet.



Stand: 21.02.2025

Für die Kursteilnahme bitte immer in die Anmelde Listen am Kursboard eintragen