FITZ
FITNESS & GESUNDHEIT

WINTERKURSPLAN
2026 / 2027

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
09:00 - 10:00 **Pilates** Tanja	**09:00 - 10:00** **Fatburner** Sarah	**08:30 - 09:30** **Gesunder Rücken** Holger	**08:15 - 09:00** **Core in Motion** Tanja	**09:00 - 09:45** **Faszien Fitness** Karin	**09:30 - 10:45** **Yoga** Karin/Isabella	**09:30 - 10:30** **Gesunder Rücken** Gela/Caren
10:00 - 10:45 **Easy Aerobic** Tanja	**10:00 - 10:45** **Faszien Fitness** Karin	**10:15 - 11:15** **Indoor Cycling** Chris	**09:00 - 10:00** **Gesunder Rücken** Tanja	**10:00 - 11:15** **Yoga** Karin	**10:45 - 11:45** **Power Dumbell** Micha	**10:30 - 11:30** **Indoor Cycling** Peter/Roland
			10:00 - 10:30 **Stretch** Tanja		**12:00 - 13:00** **Gesunder Rücken** Micha (ab Januar)	**10:45 - 11:45** **Functional Zirkel** Tuffi
	16:45 - 17:30 **REHA-Sport** Holger		**17:00 - 18:00** **Fatburner** Christine			
17:45 - 18:45 **Gesunder Rücken** Micha	**17:45 - 18:15** **Bauch „Spezial“** Gela	**17:00 - 17:45** **Fuctional Zirkel** Marcel	**18:00 - 18:45** **Step Up** Caren	**17:00 - 18:00** **Body Workout** Carina		
18:30 - 19:30 **Indoor Cycling** Jana	**18:15 - 19:15** **Cardio Blast** Melly	**17:45 - 19:00** **Fatburner - Bodystyling** Melly	**18:45 - 19:30** **Faszien Fitness** Caren	**18:00 - 19:00** **Easy Step** Carina		
18:45 - 19:45 **Power Dumbell** Micha	**18:45 - 19:45** **Indoor Cycling** Roland	**18:30 - 19:30** **Indoor Cycling** Christian	**18:45 -19:45** **Indoor Cycling** Peter	**19:00 - 20:00** **Functional Zirkel** Marcel		
	19:15 - 20:30 **Flow into Yoga** Tanja	**19:00 - 20:00** **Gesunder Rücken** Gela	**19:30 - 20:30** **Pilates** Tanja			

zur App!

Anmeldung zu den Kursen: Wegen der begrenzten Teilnehmerzahl ist eine Anmeldung für die Kurse zu empfehlen!
Nur wer angemeldet ist, hat Anspruch auf Teilnahme des jeweiligen Kurses. Max. 4 aktive Buchungen möglich.
Anmeldung über die FITZ-App oder an der Theke!

Mindestteilnehmerzahl für die Kurse: 3 Personen

* Änderungen vorbehalten