























# Kursplan

Gültig ab 01.12.2019

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG
 09:00 - 09:55 <b>EMF</b> <b>Fitball Rückenfit</b> <b>\$20</b>	 09:00 - 10:00 <b>EMF</b> <b>QiGong</b> <b>P</b>	 08:30 - 09:25 <b>EMF</b> <b>be balanced Flexibar</b>	 08:30 - 09:30 <b>EMF</b> <b>Blackroll Rückenfit</b> <b>\$20</b>	 09:00 - 09:55 <b>EM</b> <b>Beckenbodentraining Rückenfit</b> <b>\$20</b>	 15:00 - 15:55 <b>EMF</b> <b>WellFIT</b>
 10:00 - 11:00 <b>EMF</b> <b>BP-Pilates flow</b>		 09:30 - 10:30 <b>EMF</b> <b>BBP bodyFit</b>	 09:40 - 10:40 <b>EMF</b> <b>Cycling 50+</b>	 10:00 - 11:00 <b>EMF</b> <b>Jumping Fitness®</b>	 16:00 - 17:00 <b>EMF</b> <b>Jumping Fitness®</b>
 18:00 - 18:55 <b>EMF</b> <b>BBP plus</b>	 17:30 - 18:45 <b>EM</b> <b>Yoga</b> <b>\$20</b> <b>P</b>	 17:45 - 18:15 <b>EMF</b> <b>Core</b>	 18:00 - 18:55 <b>EMF</b> <b>Rückenfit</b>	 16:30 - 17:45 <b>9 - 14 Jahre Jiu Jitsu</b>	<b>SONNTAG</b>
 19:00 - 19:55 <b>EMF</b> <b>Cycling</b>	 18:30 - 18:50 <b>EMF</b> <b>Core</b> <i>auf der Fitnessfläche</i>	 18:15 - 19:10 <b>EMF</b> <b>XCO®</b>	 19:00 - 19:55 <b>EM</b> <b>Step &amp; Co bodyFit</b>	 17:50 - 19:15 <b>ab 14 Jahre Jiu Jitsu</b>	
 20:00 - 21:00 <b>EMF</b> <b>Hiit Fitness</b>	 18:55 - 19:55 <b>EMF</b> <b>Bodypump</b>	 19:15 - 20:10 <b>EMF</b> <b>Rückenfit</b> <b>\$20</b>	 20:00 - 21:00 <b>EMF</b> <b>Bodypump</b>	 19:30 - 20:30 <b>EMF</b> <b>Happy Weekend Cycling</b>	
	 20:00 - 21:00 <b>EMF</b> <b>Jumping Fitness®</b>	 20:15 - 21:15 <b>EMF</b> <b>Intervall Cycling</b>			

Samstag Specials  
siehe Aushang!

**E** Einsteiger  
**M** Mittelstufe  
**F** Fortgeschrittene

**\$20** Zertifizierter Kurs  
nach §20 SGB V  
Kassenbezuschung

**P** Pause  
siehe Rehafit Aushang

**Tw** Trainerwechsel  
siehe Rehafit Aushang

**●** Bitte voranmelden  
an der Fitbar  
Beschreibung siehe Infolyer



**ADRESSE**  
 Hagenring 3  
 72119 Ammerbuch-Altingen  
 Telefon: 07032 / 7 78 00  
 Telefax: 07032 / 7 78 08

info@rehafit-altingen.de  
 www.rehafit-altingen.de  
 www.facebook.com/Rehafit.Altingen

**ÖFFNUNGSZEITEN**  
 Montag - Freitag 07:30 - 12:00 Uhr  
 15:00 - 22:00 Uhr  
 Samstag 12:00 - 18:00 Uhr  
 Sonntag & Feiertage 09:00 - 16:00 Uhr