






























Kursplan

Gültig ab 01.02.2020

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	
 09:00 - 09:55 EMF Fitball Rückenfit \$20	 09:00 - 10:00 EMF QiGong P	 08:30 - 09:25 EMF Flexibar Balancefit	 08:30 - 09:30 EM Blackroll Rückenfit \$20	 09:00 - 09:55 EM Beckenbodentraining Rückenfit \$20	 15:00 - 15:55 EMF Wellfit EMF <i>auf der Fitnessfläche</i> Tw	
 10:00 - 11:00 EMF Pilates BBPfit	 10:00 - 11:00 EMF Pilates ab 10.03.2020	 09:30 - 10:30 EMF Functional BBPfit	 09:40 - 10:40 EMF 50+ Cycling	 10:00 - 11:00 EMF Health Jumping Fitness	 16:00 - 17:00 EMF Jumping Fitness Tw	
 17:00 - 18:00 EMF Vinyasa Flow Yoga	 17:30 - 18:45 EM Hatha Yoga \$20 P	 17:45 - 18:15 EMF Core		 15:15 - 16:30 EM Hatha Yoga P	SONNTAG	
 18:00 - 18:55 EMF BBPfit	 18:30 - 18:50 EMF Core EMF <i>auf der Fitnessfläche</i>	 18:15 - 19:10 EMF XCO®	 18:00 - 18:55 EMF Rückenfit	 16:30 - 17:45 P 9 - 14 Jahre Jiu Jitsu		 10:00 - 11:00 EMF XCO® Walk & Run P Tw
 19:00 - 19:55 EMF Cycling	 18:45 - 19:45 EMF Bodypump	 19:15 - 20:10 EMF Rückenfit \$20	 19:00 - 19:55 EM Step BBPfit	 17:50 - 19:15 P ab 14 Jahre Jiu Jitsu		
 20:00 - 21:00 EMF Hiit Fitness	 20:00 - 21:00 EMF Intense Jumping Fitness	 20:15 - 21:15 EMF Intervall Cycling	 20:00 - 21:00 EMF Bodypump	 19:30 - 20:30 EMF Happy Weekend Cycling P		

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