







(gültig ab 24.10.2011)

(Fit 'n' Well – Schöne Flöte -Steinbruchstrasse 38, 59439 Holzwickede, Tel. 02301/12233)

Fit 'n' Well – Gymnastik- und Aktivitätenplan



Öffnungszeiten:

Mo. – Fr.: 09.00 – 22.00 Uhr
Sa. – So.: 10.00 – 20.00 Uhr

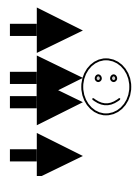
Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag		Sonntag	
Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2
 9.30 - 10.30 Fit Mix I		 10.00 – 11.00 Fatburner – Mix I		9.30 – 10.30 Spin-Biking I	9.30 - 10.30 Dance Aerobic		9.30 - 10.30 <u>Prävention:</u> Rücken- gymnastik	9.30 - 10.30 Spin-Biking I	 9.30 – 10.30 Rücken- gymnastik & Stretch				11.00 – 12.30 Bodyforming Mix
	10.30 - 11.15 <u>G.R.V.H.</u> Rehasport (Bewegungs- apparat)	 11.00 – 12.00 Pilates			 10.30 - 11.30 Body Workout				 10.30 – 11.30 Pump Intervall			11.00 – 12.00 Intro-Kurse (lt. Aushang)	12.00 – 13.00 Spin – Biking II
												12.30 – 13.30 Drum's Alive (1. Samstag im Monat)	
		16.45 - 17.30 <u>G.R.V.H.</u> Rehasport (Bewegungs- apparat)			17.30 – 18.00 B.M.W. II								
17.30 – 18.30 <u>Prävention:</u> Rücken- gymnastik		17.30 – 18.30 <u>Prävention:</u> Rücken- gymnastik			18.00 – 19.00 Power Mix II	17.45 - 18.30 <u>G.R.V.H.</u> Rehasport (Bewegungs- apparat)	17.30 – 18.30 Thai – Do I		17.30 – 18.00 B.M.W I				
18.30 – 19.00 B.M.W. II	18.00 – 19.00 Thai – Do II	18.30 – 20.00 Spin-Biking II	18.00 – 19.00 Fatburner I	19.00 – 20.00 Spin-Biking II	19.00 – 20.00 Step Aerobic	18.30 – 19.30 Spin – Biking Intervall II	18.30 – 19.30 Fit 'n' Well I	ab 18.00 Fit 'n' Well Special (Themen- abende gem. Aushang)	18.00 – 19.00 Pump - up II				
19.00 – 20.00 Fit 'n' Well I	19.00 – 20.00 Pump – up II		19.00 - 20.00 Bodyforming I	20.15 – 21.15 Ski Gymnastik (lt. Aushang)	20.30 - 21.15 <u>G.R.V.H.</u> Rehasport (Bewegungs- apparat)	19.30 – 20.15 Spin – Biking I Einsteiger	19.30 - 20.30 <u>Prävention:</u> Pilates		19.00 – 20.00 Soomba				
20.00 – 21.00 Vinyasa Yoga	20.00 – 21.00 Box-Out	20.15 - 21.15 Vinyasa Yoga für Einsteiger (lt. Aushang)	20.00 – 21.00 Thai – Do I										

Intro – Kurse:
Einführungsveranstaltungen für die Kurse:
- Spin – Biking - Fatburner
- Thai- Do - Step (Workshop)
Gemäß gesondertem Aushang !

Outdoor / Saison – Kursprogramm // Zirkel-Clubs

10.00 – 11.30 <u>Prävention:</u> Walking I						10.30 - 11.30 <u>Prävention:</u> Nordic Walking					11.00 – 12.00 Lauftreff	Gemeinsam Wandern (lt. Aushang)		
18.45 – 20.15 X-Walking		17.30 – 18.00 Rücken Club				17.30 – 18.00 Rücken Club								

Bitte beachten Sie:



I=Einsteiger, II=Fortgeschrittene. Sie haben die Möglichkeit, sich Ihre Kurse individuell auszuwählen. Die Aufteilung in verschiedene Schwierigkeitskategorien soll Ihnen dabei behilflich sein. Lassen Sie sich gegebenenfalls von einem Trainer dabei beraten.

Die Kinderbetreuung findet jeweils Mo.; Di.; Mi. und Freitag von 9.15 – 12.00 Uhr für Kinder von 1 – 6 Jahren statt.

Die Kurse „Prävention“ erfordern eine vorherige Anmeldung an der Rezeption und werden i.d.R. bis zu 80 % von den Krankenkassen bezuschusst !
ERFRAGEN SIE IHREN ZUSCHUSS BEI IHRER KRANKENKASSE ! (Starttermine erfragen Sie bitte an der Rezeption)

Die Teilnahme an den Kursen "Rehasport" des G.R.V.H. erfordern eine entsprechende *Rehasportverordnung vom Arzt* !