

## ÜBER 55 KURSE PRO WOCHE STEHEN UNSEREN MITGLIEDERN ZUR VERFÜGUNG!



Ein gemeinsames Training mit Deinem Instruktor, toller Musik und abwechslungsreichen Inhalten motiviert und steigert Deinen Trainingserfolg! Deshalb bieten wir Dir ein abwechslungsreiches und vielseitiges Gruppenkurs-Programm an. Damit Du den passenden Kurs für Deine Trainingsziele findest, kannst du Dich gerne von unserem Trainerteam beraten lassen :)

### Dein Start in den Kursbereich

- ☑ Neue Teilnehmer sind in jedem Kurs herzlich willkommen, bitte meldet Euch für einen optimalen Start vorab beim Kursleiter.
- ☑ Bei jedem Kurs benötigst Du ein Handtuch und ausreichend zu trinken.
- ☑ Alle Kurse müssen über die e-Fit App gebucht werden.



## LADE DIR DIE E-FIT APP HERUNTER UND SICHERE DIR EINEN PLATZ IN DEINEM LIEBLINGS-KURS.

Mit der e-Fit App kannst Du Dich in die Gruppenkurse ein- und austragen. Du hast eine Übersicht über alle gebuchten Termine.

Mit der App bist du flexibel und kannst zu jeder Zeit Deine Kurse koordinieren.

In der e-Fit App kannst Du auch ganz bequem Deine persönlichen Daten, wie Adresse und Telefonnummer, aktualisieren.

Lade Dir die App am besten gleich im App Store oder Googleplay Store runter. Alternativ kannst Du Dich auch über folgende Webseite für die Kurse anmelden: [efit.e-app.eu](http://efit.e-app.eu)



### 80 STUNDEN PRO WOCHE GEÖFFNET!

|             |                   |
|-------------|-------------------|
| Mo, Mi:     | 07.45 – 22.00 Uhr |
| Di, Do, Fr: | 08.45 – 22.00 Uhr |
| Sa:         | 09.45 – 18.00 Uhr |
| So:         | 09.45 – 14.00 Uhr |

An Feiertagen: teilweise geöffnet

Kontaktdaten:  
Fitness-Treff Orscholz GmbH  
Gewerbepark Weiten 11  
66693 Mettlach-Orscholz

Telefon: 06865 – 911 339  
[info@fitness-treff-orscholz.de](mailto:info@fitness-treff-orscholz.de)  
[www.fitness-treff-orscholz.de](http://www.fitness-treff-orscholz.de)

## Fitness-Treff Orscholz

### UNSERE GRUPPENKURSE

Gültig ab Oktober 2020



FTO Partner



Wir haben unser Studio und die Gruppenkurse für Euch zertifizieren lassen!



# KURSPLAN

Kursplan gültig ab Oktober 2020 (auch im Internet verfügbar, Änderungen vorbehalten)

|         | Montag                               | Dienstag   | Mittwoch                             | Donnerstag  | Freitag                                       | Samstag                              |
|---------|--------------------------------------|--|--------------------------------------|---|---|--------------------------------------|
| 08:00 h | Rehakurs 1<br>08:00 - 08:50 h        |  |                                      |   |   |                                      |
| 09:00 h | Rehakurs 1<br>09:00 - 09:50 h        | Betreuung Milon 6<br>09:00 - 09:30 h   | Rehakurs 1<br>09:00 - 09:50 h        | Rehakurs 1<br>09:00 - 09:50 h   | Rehakurs 1<br>09:00 - 09:50 h                 |                                      |
| 10:00 h | Hip Hop 1<br>10:00 - 10:55 h         | Rehakurs 1<br>10:00 - 10:50 h  | Rehakurs 1<br>10:00 - 10:50 h        | Rehakurs 1<br>10:00 - 10:50 h   | Rehakurs 1<br>10:00 - 10:50 h                 |                                      |
| 11:00 h | Pilates&Balance 1<br>11:00 - 12:30 h | Yoga 1<br>11:00 - 12:30 h  |                                      | Pilates 2<br>11:00 - 12:00 h  |   |                                      |
|         |                                      | Betreuung Physio 6<br>12:30 - 13:00 h  |                                      |   | Betreuung Kraft 6<br>11:00 - 11:30 h          |                                      |
| 16:00 h | Betreuung Kraft 6<br>16:00 - 16:30 h | HaJu Junior Fit 1<br>16:00 - 16:50 h<br>(4-7 Jahre)<br>Terminanfrage im Studio | Betreuung Milon 6<br>16:00 - 16:30 h | HaJu Kids Dance 1<br>16:00 - 16:50 h<br>(7-14 Jahre)<br>Terminanfrage im Studio | Betreuung five 5<br>14:00 - 14:30 h           | TösöX® 1<br>14:30 - 15:25 h          |
| 17:00 h | Rehakurs 1<br>17:00 - 17:50 h        | Rehakurs 1<br>17:00 - 17:50 h  | Muscle Power 1<br>17:00 - 17:55 h    | Rehakurs 1<br>17:00 - 17:50 h   | Rehakurs 1<br>17:00 - 17:50 h                 | Indoor Cycling 3<br>15:30 - 16:30 h  |
| 18:00 h | Rehakurs 1<br>18:00 - 18:50 h        | Muscle Power 1<br>18:00 - 18:55 h  | Step BBP 1<br>18:00 - 19:25 h        | Yoga 1<br>18:00 - 19:30 h   | Betreuung Kraft 6<br>18:00 - 18:30 h          | Fat Burner 1<br>18:00 - 18:55 h      |
| 19:00 h | TösöX® 1<br>19:00 - 19:55 h          | Rehakurs 2<br>18:00 - 18:50 h  | Betreuung Five 5<br>19:00 - 19:30 h  | Bauch Beine Po 2<br>18:00 - 18:55 h   | five Prävention 5<br>19:00 - 19:55 h          | Muscle Power 1<br>19:00 - 20:00 h    |
| 20:00 h | Bauchkiller 1<br>20:00 - 20:30 h     | Zumba Fitness 1<br>19:30 - 20:25 h   | Zumba Fitness 1<br>19:30 - 20:30 h   | Faszientraining 2<br>19:00 - 19:50 h  | Entspannt ins Wochenende 2<br>19:00 - 19:55 h | Betreuung Milon 6<br>19:00 - 19:30 h |
|         | myline® Ernährungskurs 2<br>19:34 h  | Indoor Cycling 3<br>19:00 - 19:55 h  | Indoor Cycling 3<br>19:30 - 20:30 h  | Rehakurs 2<br>20:00 - 20:50 h   | Betreuung Physio 6<br>20:30 - 21:00 h         |                                      |
|         |                                      | Core Training 1<br>20:30 - 21:00 h   | five Prävention 5<br>19:30 - 20:25 h | Jumping 1<br>20:00 - 21:00 h  |   |                                      |
|         |                                      | Betreuung Kraft 6<br>20:30 - 21:00 h   |                                      |   |   |                                      |

## Kursräume und Flächen

1. großer Kursraum
2. Multifunktionsraum
3. Indoor Cycling Raum
4. Cardio Fläche/ Ausdauer Bereich
5. Five Bereich
6. Trainingsfläche

## Aktive Entspannung

### Muskelkräftigung

### Figurstraffung

### Muskeldefinition

### Muskelentspannung

### Stärkung Tiefenmuskulatur

### Anmeldung per Liste notwendig

### Stärkung Herz-Kreislauf

### begleitetes Herz-Kreislauf-

### Training

### Beweglichkeit