

# “ Alles wissenswertes auf einen Blick!

## Servicetelefon:

02842 50583

## Aktuelle Angebote & Informationen:

 [mein-fitnessstudio.de](http://mein-fitnessstudio.de)

 [facebook.com/FitnessclubFitundFun](https://facebook.com/FitnessclubFitundFun)

## Öffnungszeiten Studio, Sauna & Sonne:

Mo, Mi & Fr: 7:30-21:30 Uhr

Di & Do: 9:00-21:30 Uhr

Sa, So & Feiertag: 9:00-17:30 Uhr

Rosenmontag, Ostersonntag, Pfingstsonntag,  
1. Weihnachtstag und Neujahr geschlossen!

## Damen- & Mädels-Saunatage:

Dienstag, Donnerstag & Sonntag

## Anschrift:

Fitnessclub Fit&Fun e.K.

Moerser Str. 274

47475 Kamp-Lintfort

## Kontoverbindung:

Volksbank Niederrhein eG

BIC GENODED1NRH

IBAN DE33354611061709393010

# “ Welcome Home, ...



... wir sind die von Fit&Fun -  
Deinem Social Health Club!

**Fit & Fun**  
Fitness · Gesundheit · Wellness

# Kursplan

Stand 01.09.2022



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	10:00 - 10:45 Rehasport	09:00 - 10:00 "Ich nehme ab"	09:15 - 10:00 Rehasport			09:30 - 17:00 Für unsere Mitglieder zur freien Verfügung (Anmeldung erforderlich)
	11:00 - 11:45 Rehasport	16:15 - 17:00 Rehasport	10:05 - 10:50 Rehasport		14:00 - 15:00 Fit&Fun	
16:30 - 18:00 Kurs-Projekt	15:00 - 15:45 Rehasport	17:05 - 17:50 Rehasport	11:00 - 11:45 Rehasport			
18:30 - 19:00 Pilates	18:00 - 19:00 Fit&Fun	18:00 - 18:45 Rehasport	18:15 - 20:15 "Ich nehme ab"	17:00 - 18:00 Konditions-Boxen	<p>Die braun (dunkel) hinterlegten Kurse sind in Deiner Fit&amp;Fun-Mitgliedschaft inbegriffen. Die Teilnahme am Rehasport, "Ich nehme ab" und "INA - Club" bedürfen einer gesonderten Anmeldung. Weitere Informationen erhältst Du an Deiner Fitnessbar oder bei Deinen Fitness-Coaches!</p> <p><b>Kurstunde ab 2 Personen!</b></p>	
19:00 - 19:45 Faszien&Stretch		19:00 - 20:00 Konditions-Boxen	19:00 - 20:00 "INA - Club"	18:30 - 19:20 Tabata		
20:00 - 21:00 Konditions-Boxen		20:00 - 21:00 Fit&Fun		19:20 - 20:15 Rücken-Power		
<p><b>Pilates:</b> Ein sanftes Ganzkörpertraining mit dem Schwerpunkt Bauch-Beckenboden- und Rückenmuskulatur. Ausgehend von der Körpermitte wird ein Kraftzentrum (Powerhouse) gebildet.</p>	<p><b>Tabata:</b> Ein hochintensives Intervalltraining (HIIT). Eine der besten Methoden, um Deine Fettverbrennung zu maximieren!</p>	<p><b>Rücken-Power:</b> Ein rücken- und gelenkschonendes Training zur Kräftigung Deiner Rumpfmuskulatur mit Ausgleichstraining bei Haltungsschäden.</p>	<p><b>Faszien&amp;Stretch:</b> Entspannung für Körper und Geist. Ziel ist die Verbesserung der Flexibilität, Dehnfähigkeit und Lockerung Deiner Muskulatur.</p>	<p><b>Konditions-Boxen:</b> Grundlagen vom Kampfsport mit Fuß- und Fausttechniken in Verbindung mit einem Beweglichkeits- und Konditionstraining.</p>	<p><b>REHASPORT:</b> Beim Rehasport wird mittels Bewegung Deine Ausdauer, Kraft, Koordination und Flexibilität verbessert.</p>	<p><b>"Ich nehme ab":</b> Ein 6-monatiges Ernährungs- und Bewegungsprogramm. Anteilige Kostenübernahme der gesetzlichen Krankenkassen!</p>