


“Alles wissenswertes auf einen Blick!

Servicetelefon:
02842 50583

Aktuelle Angebote & Informationen:

 mein-fitnessstudio.de

 facebook.com/FitnessclubFitundFun

Öffnungszeiten Studio, Sauna & Sonne:

Mo bis Fr: 9:00-21:30 Uhr

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

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

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&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>Kurstunde ab 2 Personen!</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>Pilates: Ein sanftes Ganzkörpertraining mit dem Schwerpunkt Bauch-Beckenboden- und Rückenmuskulatur. Ausgehend von der Körpermitte wird ein Kraftzentrum (Powerhouse) gebildet.</p>	<p>Tabata: Ein hochintensives Intervalltraining (HIIT). Eine der besten Methoden, um Deine Fettverbrennung zu maximieren!</p>	<p>Rücken-Power: Ein rücken- und gelenkschonendes Training zur Kräftigung Deiner Rumpfmuskulatur mit Ausgleichstraining bei Haltungsschäden.</p>	<p>Faszien&Stretch: Entspannung für Körper und Geist. Ziel ist die Verbesserung der Flexibilität, Dehnfähigkeit und Lockerung Deiner Muskulatur.</p>	<p>Konditions-Boxen: Grundlagen vom Kampfsport mit Fuß- und Fausttechniken in Verbindung mit einem Beweglichkeits- und Konditionstraining.</p>	<p>REHASPORT: Beim Rehasport wird mittels Bewegung Deine Ausdauer, Kraft, Koordination und Flexibilität verbessert.</p>	<p>"Ich nehme ab": Ein 6-monatiges Ernährungs- und Bewegungsprogramm. Anteilige Kostenübernahme der gesetzlichen Krankenkassen!</p>