

# Fitness- und Rehasport Kurse: Gültig ab dem 01. März 2025

Ansprechpartner: Daniel Geusen, Leonie Beißer & Denis Nanasi

Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag	Sonntag
Kursraum OG	Badmintonhalle	Kursraum OG	Badmintonhalle	Kursraum OG	Badmintonhalle	Kursraum OG	Badmintonhalle	Kursraum OG	Badmintonhalle	Kursraum OG	Kursraum OG
		08:00 - 08:55 Rücken-Reha		08:30 - 09:55 Yoga	08:00 - 08:55 Rücken-Reha im TSZ	08:00 - 08:55 Rücken-Reha		09:00 - 09:55 Orthopäd. Gruppe im TSZ			
09:00 - 09:55 Rücken-Reha		09:00 - 09:55 Rücken-Fit	09:00 - 09:55 Rücken-Reha			09:00 - 09:55 Rücken-Reha	09:00 - 09:55 Hüft+Kniegym.	09:00 - 09:55 Fit bis 100	09:00 - 09:55 TK „Rücken-Basic“	09:00 - 10:15 AOK Hatha-Yoga	
10:00 - 10:55 Aerobic	10:00 - 11:00 Cycling	10:00 - 10:55 Zumba®	10:00 - 10:55 Rücken-Reha	10:00 - 10:55 Sling-Fit		10:00 - 10:55 Step (F)	10:00 - 10:55 Rücken-Reha	10:00 - 10:55 Rücken-Fit	10:00 - 10:55 Rücken-Reha	10:30 - 12:00 Yoga (F)	10:00 - 10:55 Step (ungerade KW)
11:00 - 11:30 Bauch-Beine-Po	11:00 - 11:55 Rücken-Reha	11:00 - 11:55 Sport bei Krebs	11:00 - 11:55 Hüft+Kniegym.	11:00 - 11:55 Parkinson-Sport	10:00 - 10:55 Lungen-Sport im TSZ	11:00 - 11:55 Pilates (F)	11:00 - 11:55 Hüft+Kniegym.	11:00 - 11:55 Pilates	11:00 - 11:55 Orthopäd. Gruppe		10:00 - 10:55 Rücken-Fit (gerade KW)
11:35 - 12:30 Rücken-Fit			12:00 - 12:55 Rücken-Reha	12:00 - 12:55 Multiple Sklerose	11:00 - 11:55 Rücken-Fit mit Flexi	12:00 - 12:55 Hüft+Kniegym.	12:00 - 12:55 Rücken-Reha				11:00 - 11:55 Bauch-Beine-Po (ungerade KW)
13:00 - 13:50 Schlaganfall		13:00 - 13:55 Parkinson-Sport									
14:00 - 14:50 Schlaganfall		14:00 - 14:55 Lungen-Sport		14:00 - 14:55 Lungen-Sport					14:00 - 14:55 Hüft+Kniegym.		11:00 - 11:30 Bauch intensiv (gerade KW)
15:00 - 15:55 Bodyworkout		15:00 - 15:55 Rücken-Reha sanft	15:00 - 15:55 Rücken-Reha	15:00 - 15:55 Rücken-Reha	15:00 - 15:55 Herzgruppe 1 & 2	15:00 - 15:55 Gefäßsport		15:00 - 15:55 Osteoporose	15:00 - 15:55 KISS Fun Girls		
16:00 - 16:55 Rücken Reha	16:00 - 16:55 AOK Rücken-Fit im TSZ	16:00 - 16:45 Rheumaliga	16:00 - 16:55 Rücken-Reha	16:00 - 16:55 Sport nach Krebs	16:00 - 16:55 Herzgruppe 3 & 4	16:00 - 16:55 Rücken-Reha		16:00 - 16:45 Rheumaliga	16:00 - 16:55 KISS Fun Girls		
17:00 - 17:55 Sport nach Krebs	17:00 - 17:55 AOK Fit-Mix im TSZ	17:00 - 17:55 Hüft+Kniegym.	17:00 - 17:55 Rücken-Reha	17:00 - 17:55 Sport nach Krebs	16:30 - 17:30 Beckenboden im TSZ	17:00 - 17:55 Rücken-Reha	16:45 - 18:00 Hatha Yoga im TSZ		17:00 - 17:55 KISS Fun Boys		
18:00 - 18:55 Rücken-Reha		18:00 - 18:55 Pilates	18:00 - 18:55 Rücken-Reha	18:00 - 18:55 Rücken-Fit		17:00 - 17:55 Rücken-Reha		18:00 - 18:55 Rücken-Fit	17:00 - 17:55 AOK Fit-Mix		
19:00 - 19:30 Bauch-Beine-Po	17:00 - 17:55 Rücken-Reha	19:00 - 19:55 Step	19:00 - 19:55 Cycling	19:00 - 19:55 Funktionelles Training				19:00 - 19:30 Bauch intensiv	18:00 - 18:55 AOK Rücken-Fit		
19:35 - 20:30 Zumba®	18:00 - 18:55 Functional Fitness	20:00 - 20:55 Dance-Mix	20:00 - 20:55 Cycling (A)	20:00 - 20:45 GRIT STRENGTH		20:00 - 20:55 Zumba®		19:30 - 20:45 Hatha Yoga			
	19:00 - 19:45 GRIT CARDIO										

## Rehasport Sprechstunde

Wir stehen Ihnen zu folgenden Sprechzeiten sowohl telefonisch unter der Rufnummer Tel. 0711-8908939 als auch vor Ort im Vitadrom (ohne Termin) zur Verfügung:

Montag: 16.00 bis 18.00 Uhr  
 Dienstag: 09.00 bis 12.00 Uhr  
 Donnerstag: 13.00 bis 15.30 Uhr  
 Freitag: 12.00 bis 14.30 Uhr

## Info Fitnesskurse

Mindestens 5 Teilnehmer  
 A = Anfänger  
 F = Fortgeschrittene

## Info Prävention

Prävention nach §20

## Info KISS Girls/Boys

Anmeldung über Kindersportschule

## Allgemeine Infos

Kursraum im OG / Badmintonhalle im EG  
 TSZ = Tanzsportzentrum Feuerbach (neben Vitadrom)

- Rehasport
- Fitnesskurse
- Prävention
- KISS



**VITADROM**

SPORTVEREINIGUNG  
FEUERBACH 1883 e.V.