

Aktuelle Kursangebote August 2024

Uhrzeit	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG	Uhrzeit
8:00								8:00
8:30								8:30
9:00	Starker Rücken 9:00 - 10:00 Uhr Conny							9:00
9:30				QiGong 8:30 - 9:30 Uhr Andrea		OutdoorTower 9:00 - 10:30 Uhr Team	9:30	
10:00	Starker Rücken 10:00 - 11:00 Uhr Conny	MamBa 10:00 - 11:00 Uhr MariaGrazia/Ulr.	Sanftes Yoga 10:00 - 11:00 Uhr Heike	Sanftes Yoga 9:30 - 10:30 Uhr Heike			Indoor-Cycling 10:00 - 11:00 Uhr Team	10:00
10:30								Core & Stability 10:30 - 11:30 Uhr Ulrike
11:00	Indoor-Cycling 11:00 - 12:00 Uhr Martina				BodyStyling 10:30 - 11:30 Uhr Trainerteam			11:00
11:30							11:30	
12:00								12:00
Mittagspause von 12:30 - 13:30 Uhr								
14:00								14:00
14:30								14:30
15:00								15:00
15:30								15:30
16:00								16:00
16:30								16:30
17:00	Sanftes Yoga 17:00 - 18:00 Uhr Heike				Physiolates 17:00 - 18:00 Uhr Gabriele	fiss-bungee 17:00 - 18:00 Uhr Sara		17:00
17:30								
18:00	Power Yoga 18:00 - 19:00 Uhr Heike	Jumping 18:00 - 19:00 Uhr Sara	Pure BodyPumping 18:00 - 19:00 Uhr Martina	Dance Workout 18:00 - 19:00 Uhr Maria-Grazi/Sara		BodyART 18:00 - 19:00 Uhr Konny	QiGong 18:00 - 19:00 Uhr Andrea	18:00
18:30								
19:00	PowerYoga 19:00 - 20:00 Uhr Heike			Fit & Aktiv 19:00 - 20:00 Uhr Selina	Showtanz SCS 19:00 - 20:00 Uhr Sara	Indoor-Cycling 19:00 - 20:00 Uhr Team		19:00
19:30								
20:00	Functional 20:00 - 21:00 Uhr Stefanie/Anika			Indoor-Cycling 20:00 - 21:00 Uhr Selina				20:00
20:30							20:30	
21:00								21:00

**Stand: 01.08.2024

* Reha-Sport: ärztliche Verordnung erforderlich
Reha-Beckenboden auch für fiss-Nutzer ohne Verordnung
(P) Präventionskurs

fiss Das Fitness- und Gesundheitszentrum

Jahnstr. 18
89195 Staig

Telefon: (07346) 924363
E-Mail: info@meinfiss.de
www.meinfiss.de



Öffnungszeiten

Montag-Freitag

Mo, Mi, Fr 8.00 - 12:30 Uhr / 13:30 - 22.00 Uhr
Di + Do 7.00 - 12:30 Uhr / 13:30 - 22.00 Uhr

Sa 14.00 - 18.00 Uhr
So 8.00 - 13.00 Uhr
Feiertag 9.00 - 13.00 Uhr