

# Aktuelle Kursangebote **November 2024**

Uhrzeit	MONTAG		DIENSTAG		MITTWOCH		DONNERSTAG		FREITAG		SAMSTAG		SONNTAG	Uhrzeit
8:00	Reha*-Ortho 8:00 - 8:45 Uhr Martina		Rücken & Reha 8:00 - 8:45 Uhr Ulrike		Reha*-Ortho 8:00 - 8:45 Uhr Anja		Reha*-Sport Herzsport 7:30 - 8:30 Uhr Martina		Aerial Yoga 8:00 - 9:30 Uhr Heike					8:00
8:30														8:30
9:00	Starker Rücken 9:00 - 10:00 Uhr Conny		Reha*-Ortho 9:00 - 9:45 Uhr Ulrike		Fit & Gesund 9:00-10:00 Uhr Ulrike		QiGong 8:30 - 9:30 Uhr Andrea	Reha*-Sport Herzsport 8:30 -9:30 Uhr Martina						9:00
9:30									Reha*-Ortho 9:30 - 10:15 Uhr Martina					9:30
10:00	Starker Rücken 10:00 -11:00 Uhr Conny		MamBa 10:00 - 11:00 Uhr Ulrike		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				10:30
11:00	Indoor-Cycling 11:00 -12:00 Uhr Martina		Reha*-Ortho 11:00 - 11:45 Uhr Ulrike		Reha*-Ortho 11:00 - 11:45 Uhr Anja		Reha*-Ortho 10:30 - 11:15 Uhr Martina	BodyStyling 10:30 - 11:30 Uhr Ulrike				OutdoorTower 11:00 - 12:30 Uhr Team	Indoor-Cycling 11:00 - 12:00 Uhr Team	11:00
11:30														11:30
12:00														12:00
<b>Mittagspause von 12:30 - 13:30 Uhr</b>														
14:00	Reha*-Ortho 14:00-14:45 Uhr Lex		Reha*- Neuro 14:00 - 14:45 Uhr Martina		Reha mit Stuhl 14:00 - 14:45 Uhr Christine		Reha*- Lungensport 14:00-14:45 Uhr Martina	Reha*- Lungensport 13:00-13:45 Uhr Martina	Reha*-Frauen Krebs/Ortho 14:00 - 14:45 Uhr Ulrike					14:00
14:30														14:30
15:00	Funktionelles Training 15:00 -16:00 Uhr Lex		Reha mit Stuhl 15:00 - 15:45 Uhr Hilke		Reha*- Ortho 15:00 - 15:45 Uhr Christine		Rücken & Reha 15:00 - 15:45 Uhr Ulrike		Rücken & Reha 15:00 - 15:45 Uhr Ulrike					15:00
15:30													Kurskarussell 15:30 - 16:30 Uhr Team	15:30
16:00	Reha*-Ortho 16:00-16:45 Uhr Lex		BeBo/Reha 16:00 - 16:45 Uhr Hilke		Reha*- Ortho 16:00 - 16:45 Uhr Christine		Rücken & Reha 16:00 - 16:45 Uhr Ulrike		DanceKids 16:00 - 17:00 Uhr Team				Jumping 16:30 - 17:30 Uhr Sara	16:00
16:30														16:30
17:00	Sanftes Yoga 17:00 - 18:00 Uhr Heike		Reha*- Lunge 17:00 - 17:45 Uhr Hilke		Reha*- Ortho 17:00 - 17:45 Uhr Ulrike		Physyolates 17:00 - 18:00 Uhr Gabriele		fiss-bungee 17:00 - 18:00 Uhr Sara					17:00
17:30														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		Rücken & Reha 18:00 - 18:45 Uhr Ulrike		BodyART 18:00 - 19:00 Uhr Konny	QiGong 18:00 - 19:00 Uhr Andrea				18:00
18:30														18:30
19:00	PowerYoga 19:00 - 20:00 Uhr Heike		Reha*-Ortho 19:00 - 19:45 Uhr Lisa		Fit & Aktiv 19:00 - 20:00 Uhr Selina	Showtanz SCS 19:00 - 20:00 Uhr Sara	Rücken & Reha 19:00 - 19:45 Uhr Ulrike		Indoor-Cycling 19:00 - 20:00 Uhr Team					19:00
19:30														19:30
20:00	Functional 20:00 - 21:00 Uhr Stefanie/Anika		Reha*-Ortho 20:00 - 20:45 Uhr Lisa		Indoor-Cycling 20:00 - 21:00 Uhr Selina		Showtanz SCS 20:00-21:30 Uhr Vera							20:00
20:30														20:30
21:00														21:00

\*\*Stand: 01.11.2024

\* 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 11.00 - 18.00 Uhr  
 So 9.00 - 17.00 Uhr  
 Feiertag 9.00 - 13.00 Uhr