

Kursplan

Kursteilnahme nur nach Voranmeldung über unsere App oder telefonisch.

Stand: Oktober 2026
Änderungen vorbehalten.

Montag	
Raum 1 (MF)	Bad / Kurs 1 (AR)
9:00-10:00 Guten-Morgen-Yoga	
10:00-10:30 Bmw	
10:30-11:15 Rückenfit Flexibar	
11:15-11:45 Stretch & Relax	11:00-12:00 Aqua Fitness
	17:00-18:00 Aqua Fitness
18:00-19:00 BodyPump™	
19:15-19:30 Cycling Intro	19:00-20:00 FIT-Mix
19:30-20:30 Cycling	20:00-20:30 Step Cardio

Dienstag		
Raum 1 (MF)	Kurs 1 (AR)	Bad
8:00-8:45 Wirbelsäulengymnastik	8:00-9:00 Sling Training	
8:45-9:45 Pilates	9:00-10:00 Arthrosekurs	
9:45-10:30 Wirbelsäulengymnastik		
18:00-18:45 Pilates	18:00-19:00 Sling Training	
18:45-19:45 Zumba®	19:00-20:00 Rückenfit	19:00-20:00 Aqua Fitness
19:45-20:45 Yoga		

Mittwoch	
Raum 1 (MF)	Kurs 1 (AR)
8:30-9:30 Flow-Yoga	
9:30-10:30 FIT-Mix	
10:30-11:15 BBP	
11:15-11:45 Stretch & Relax	
17:45-18:00 BodyPump™ Intro	
18:00-19:00 BodyPump™	
19:15-19:30 Cycling Intro	19:15-20:00 Step Basic
19:30-20:45 Cycling	20:00-20:30 Blackroll & Relax

Donnerstag		
Raum 1 (MF)	Kurs 1 (AR)	Bad / Outdoor
	8:00-9:00 Arthrosekurs	8:15-9:15 Aqua Fitness
9:00-10:00 Cycling		9:00-10:00 Nordic Walking
10:15-11:00 Rückenfit		
11:00-11:30 Stretch & Relax		
	18:00-19:00 Rückenfit	
19:15-20:15 Cycling	19:00-20:00 HIIT	
		20:00-21:00 Aqua Fitness

Freitag	
Raum 1 (MF)	Kurs 1 (AR)
	8:00-9:00 Sling Training
9:00-10:00 BodyPump™	
10:15-11:15 Flow-Yoga	
	11:00-12:00 Aqua Fitness
17:00-17:30 Bmw	
17:30-18:10 Wirbelsäulengymnastik	
18:10-18:30 Stretch & Relax	

Sonntag	
Raum 1 (MF)	Kurs 1 (AR)
	9:30-10:30 Rückenfit
10:30-10:45 Cycling Intro	10:30-11:30 FIT-Mix
10:45-11:45 Cycling	

Unsere App

„ClubConnector“ App runterladen.
App öffnen und QR-Code scannen.



Auf „Kursplan und Buchung“ klicken.
Geforderte Daten eingeben und loslegen!



Kräftigungskurse

Gezieltes Training zur Kräftigung der Muskulatur, Verbesserung der Haltung und Prävention von orthopädischen Erkrankungen.

- BodyPump™
- BBP (Bauch, Beine, Po)
- Bmw (Bauch muss weg!)
- Rückenfit / Rückenfit Flexibar
- Wirbelsäulengymnastik Pilates
- Sling Training
- Arthrosekurs

Ausdauerkurse

Unsere Ausdauerkurse bringen das Herz-Kreis-Lauf System in Schwung und regen die Fettverbrennung an. Rhythmische Musik und Schrittkombinationen verbessern zusätzlich die Koordination.

- Cycling / Long Cycling
- Step Basic
- Step Cardio (ohne Choreographie)
- Zumba®
- FIT-Mix
- HIIT - High Intensity Interval Training
- Aqua Fitness

Entspannung und Dehnung

Führt zu einer verbesserten Mobilität sowie einer erhöhten Leistungsfähigkeit und dient zum Ausgleich von einseitigen Belastungen.

- Stretch & Relax
- Yoga / Flow-Yoga
- Guten-Morgen-Yoga
- Black Roll® & Relax

ORTEMA Medical Fitness

Öffnungszeiten

Mo., Di., Do., Fr. 07:00 bis 22:00 Uhr
Mi. 08:30 bis 22:00 Uhr
Sa. 14:00 bis 19:00 Uhr
So. und Feiertag 09:00 bis 15:00 Uhr

TEL 07145 91-53770
MAIL medicalfitness@ortema.de
WEB ortema.de