

## Kursprogramm ab 01. Mai 2026

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Sonntag
<p><b>9:30 - 10:15</b> <b>Gymnastik 60+</b></p> <p><b>17:30 - 18:15</b> <b>Reha-Basis mit KV</b></p> <p><b>18:30 - 19:25</b> <b>POWER PUMP</b></p>	<p><b>18:25 - 18:55</b> <b>Rücken fit*</b></p> <p><b>19:00 - 20:00</b> <b>Body Workout</b></p>	<p><b>18:30 - 19:30</b> <b>Zumba</b></p> <p><b>19:35 - 20:35</b> <b>Indoor Cycling</b></p>	<p><b>9.30 - 10.15</b> <b>Rehasport</b> <b>Rücken fit</b></p> <p><b>19.00 - 19.55</b> <b>FunTone</b> <b>Sensibility/Basic</b></p>		<p><b>11:00 - 12:00</b> <b>Fatburner</b></p>



Grüner Weg 82, 48268 Greven  
 Telefon 0 25 71 / 5 18 14 FAX 0 25 71 / 55 66 3  
[www.fit4you-greven.de](http://www.fit4you-greven.de)

### 24 Stunden geöffnet

#### Betreuungszeiten:

**Mo - Fr**    **9:00 - 21:30 Uhr**  
**Sa**        **10:00 - 16:00 Uhr**  
**So**        **10:00 - 16:00 Uhr**  
**Probetraining und Anmeldung**  
**nur zu den Betreuungszeiten.**

\* Rücken fit  
 Bitte vorher aufwärmen.  
**FunTone, bitte Aushang beachten!**  
 Nach 10-12 Wochen wechselt das Programm zwischen FunTone Sensibility und Basic