

Öffnungszeiten

Öffnungszeiten Studio

Montag	08:00 - 22:00 Uhr
Dienstag	06:00 - 22:00 Uhr
Mittwoch	08:00 - 22:00 Uhr
Donnerstag	06:00 - 22:00 Uhr
Freitag	08:00 - 22:00 Uhr
Samstag	09:00 - 18:00 Uhr
Sonn- & Feiertag	09:00 - 16:00 Uhr

In der Wintersaison (vom 01.10. - 30.04.) sonntags bis 18:00 Uhr geöffnet

Öffnungszeiten Sauna

Montag	17:00 - 21:45 Uhr
Dienstag	09:30 - 21:45 Uhr
Mittwoch	17:00 - 21:45 Uhr
Donnerstag	09:30 - 21:45 Uhr
Freitag	17:00 - 21:45 Uhr
Samstag	14:00 - 17:45 Uhr
Sonn- & Feiertag	09:00 - 15:45 Uhr

In der Wintersaison (vom 01.10. - 30.04.) sonntags bis 17:45 Uhr geöffnet

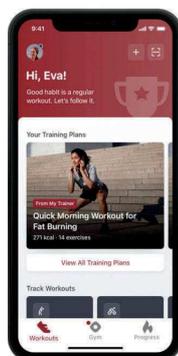
Von Montag bis Freitag zwischen 17:00 und 18:30 Uhr und nach Vereinbarung steht Euch die Studioleitung für Fragen und Anregungen gerne zur Verfügung.

Die wichtigsten digitalen Tools aus dem Studio



1) GETFIT App

Dank unserer kostenlosen App hast Du das GETFIT immer & überall dabei. Die Öffnungszeiten, der aktuelle Kursplan inkl. Kursbuchung, deine Trainingsdaten und vieles mehr - alles auf einen Blick.



QR-Code scannen auf mit den eGym Zugangsdaten einloggen.

2) WhatsApp

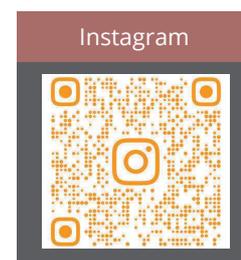
Mit unserem WhatsApp Broadcast bleibst Du immer auf dem Laufenden! Wir schicken Dir die wichtigsten und aktuellen Informationen aus dem Studio direkt auf dein Smartphone.



QR-Code scannen, WhatsApp Nachricht mit deinem Namen schicken und uns als Kontakt abspeichern.

3) Instagram

Auf Instagram versorgen wir Dich mit Einblicken aus dem Studio, Trainingstipps, Fotos und Videos von unseren Events, Rezepten, Gewinnspielen, ...



QR-Code scannen auf "folgen" klicken.

Hausregeln

Diese Regeln gelten für die Einrichtung des Fitness- & Gesundheitszentrums in Höchst, kurz: GET FIT, und sind für alle Mitglieder und Gäste bindend.

1) Anerkennen der Hausregeln

- Mit dem Betreten des GET FITs erkennt das Mitglied oder der Besucher die Hausregeln ausdrücklich an. Eine Verletzung der Hausregeln kann ein temporäres oder dauerhaftes Haus- und Trainingsverbot zur Folge haben. Die Verpflichtung, die vereinbarten Beiträge zu zahlen, bleibt dabei bestehen.

2) Haftung

- Der Betreiber übernimmt keine Haftung gegenüber den Mitgliedern und Besuchern des GET FITs für Diebstahl sowie Sach-, Personen- und Vermögensschäden egal welcher Art in der gesamten Anlage. Eine Haftung aufgrund von Vorsatz oder grober Fahrlässigkeit bleibt hiervon unberührt. Grundsätzlich erfolgt jeder Aufenthalt und jede Handlung im GET FIT auf eigene Gefahr.

3) Verhaltensregeln

- Bitte verhalte Dich dem Personal, anderen Mitgliedern und Gästen gegenüber höflich, rücksichts- und respektvoll.
- Die Abgrenzung der Damen- und Herrenbereiche ist einzuhalten.
- Während des Aufenthaltes ist darauf zu achten, dass andere Mitglieder durch das eigene Verhalten nicht belästigt werden.
- Das Training soll in ruhiger Atmosphäre ablaufen. Lautstarke Unterhaltungen sind zu unterlassen.
- Bitte setze die Gewichte während des Trainings vorsichtig und leise ab.

4) Check-In & Check-Out

- Bei Betreten und Verlassen des Studios bitte mit dem Mitgliedsarmband ein- bzw. auschecken. Es ist nicht zulässig, sich mit einem fremden Mitgliedsarmband anzumelden.
- Solltest Du dein Mitgliedsarmband mal vergessen haben, melde Dich bitte an der Rezeption. Gegen Vorlage eines Pfands wird ein Tagesband ausgehändigt. Das Tagesband ist beim Verlassen der Anlage wieder an der Rezeption abzugeben. Bei Verlust werden dem Kunden die Kosten in Rechnung gestellt.

5) Rauchen, Alkohol & illegale Substanzen

- In der gesamten Trainingsanlage des GET FITs besteht absolutes Rauchverbot.
- Jeglicher Konsum und Handel mit Rauschmitteln, Doping und sonstigen illegalen Substanzen ist im gesamten Studio verboten. Ein Verstoß führt zu einem Hausverbot und zu einer Strafanzeige.
- Das Trainieren unter Einnahme von Alkohol und illegalen Substanzen ist nicht erlaubt.

6) Speisen & Getränke

- Der Verzehr von mitgebrachten Speisen ist aus hygienischen Gründen nicht gestattet.
- Wir bitten, im gesamten Trainings- und Nassbereich keine Glasflaschen zu verwenden. Trinkbecher sind zum Verleih (gegen Gebühr) und zum Kauf an unserer Theke erhältlich.

7) Kinder & Jugendliche

- Kinder und Jugendlichen unter 12 Jahren ist aus versicherungstechnischen Gründen der Aufenthalt auf der Trainingsfläche nicht gestattet. Eltern haften für Ihre Kinder. Die Eltern haben dafür Sorge zu tragen, dass die Kinder den Anweisungen des Personals Folge leisten.

Hausregeln

8) Tiere

- Bitte hab Verständnis dafür, dass das Mitbringen von Tieren jeder Art nicht gestattet ist.

9) Garderobe & Sportkleidung

- Bitte nur in Trainingskleidung trainieren.
- Bitte nur in der Garderobe umziehen & mitgebrachte Wechsel-Kleidung & Co im Spind verstauen.
- Das Mitführen von Taschen und Rucksäcken in den Trainingsräumen ist nicht gestattet.
- Für Garderobe und Wertsachen wird keine Haftung übernommen.
- Der Trainingsbereich darf nur mit sauberen Sportschuhen, welche zuvor noch nicht auf der Straße getragen wurden, betreten werden. Das Training ohne Schuhwerk oder mit Flip-Flops und Sandalen ist aus Sicherheits- und Hygienegründen nicht gestattet.

10) Hygiene, Sauberkeit & Ordnung

- Bitte verlasse die Fitnessflächen, Umkleieräume und Sanitäranlagen so, wie Du diese auch vorfinden möchtest - sauber und ordentlich.
- Im gesamten Nassbereich bitten wir Dich aus hygienischen Gründen Badeschuhe zu tragen. Trockne Dich beim Verlassen der Dusche bitte vollständig ab.
- Das Rasieren und Färben der Haare ist aus hygienischen Gründen nicht gestattet.
- Wir bitten ausdrücklich darum, beim Training an Geräten, Matten und Bikes ausreichend große Handtücher unterzulegen bzw. zu verwenden.
- Wir bitten darum, alle während des Trainings benutzten Trainingsgeräte (z. B. Maschinen, Gewichte, Hantelscheiben, Bälle, Steps, Matten, usw.) anschließend wieder an die dafür vorgesehenen Plätze zurückzulegen.
- Die Trainingsgeräte und Studioausstattung bitte sorgsam und pfleglich behandeln und benutztes Equipment oder Geräte bitte desinfizieren.

11) Saunabereich

- Der Saunabereich darf nur textilfrei genutzt werden. Bitte keine Sport- & Straßenkleidung tragen.
- Der Saunabereich ist erst ab 18 Jahren nutzbar.
- Im Sauna- & Umkleidenbereich gilt Handyverbot. Das Filmen und Fotografieren ist zum Schutze der Privatsphäre unserer Mitglieder ausdrücklich verboten.
- Beim Benutzen der Sauna bitten wir die ausgehängte Saunaordnung zu beachten.

12) Sonstiges

- Überlasse bitte die Bedienung aller technischen Einrichtungen, wie z.B. Musik- und TV-Anlagen, unseren Mitarbeitern.
- Fundsachen bitte an der Rezeption abgeben. Fundsachen werden bei Nichtabholung nach einer Frist von 2 Wochen entsorgt.
- Wenn Dir auffällt, dass Geräte oder Einrichtungsgegenstände Mängel oder Schäden aufweisen, gib bitte einem unserer Mitarbeiter Bescheid. Defekte Geräte dürfen nicht benutzt werden.
- Die Mitglieder & Besucher sind an die Weisungen der Trainer bzw. der jeweiligen Aufsichtsperson gebunden.
- Wenn Du uns gerne mal jemanden mitbringen würdest, der noch kein Mitglied ist, freuen wir uns natürlich sehr! Bitte halte mit einem Mitarbeiter Rücksprache.

Vormittag

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
09:30 - 10:30 Uhr BODY TOTAL & FLEXX Denise ●	06:15 - 06:45 Uhr FUNCTIONAL Michael ●●	09:30 - 10:30 Uhr FLEXX-WSG Michaela ●	08:30 - 09:15 Uhr REHASPORT Ute	09:00 - 10:00 Uhr WSG Silke ●	09:30 - 10:15 Uhr REHASPORT Denise NEU	09:15 - 09:45 Uhr FUNCTIONAL Michael ●●
09:30 - 10:10 Uhr ZIRKEL-FIT Michael ●	08:30 - 09:15 Uhr REHASPORT Silke	10:00 - 10:30 Uhr FUNCTIONAL Michael ●	09:30 - 10:30 Uhr YOGA Michaela ●	10:15 - 11:00 Uhr REHASPORT Ute	10:30 - 11:30 Uhr FLEXX-WSG Denise ●	09:45 - 10:15 Uhr BAUCHKILLER Michael ●●
	09:30 - 10:30 Uhr PILATES Silke ●	10:45 - 11:30 Uhr REHASPORT Michaela	09:30 - 10:15 Uhr ZIRKEL-FIT Reiner ●	11:15 - 12:00 Uhr REHASPORT Ute		10:30 - 11:00 Uhr FUNCTIONAL Michael ●●
		11:30 - 12:15 Uhr REHASPORT Michaela NEU				10:00 - 11:00 Uhr ZUMBA® Sebastian ●



- Alle / Beginner
- Mittelstufe
- Fortgeschrittene

Kursraum 1
Kursraum 2
Functional Area / Trainingsfläche
Rehasport

Bitte reserviere Dir für alle Kurse außer Rehasport zuvor (max. 10 Tage im Voraus) über die GET FIT App oder telefonisch (06163 4252) einen Platz.

Unter "Studio" - "News" siehst Du die aktuellen Kursvertretungen in der App.



QR-Code scannen auf mit den eGym Zugangsdaten einloggen.

10:30 - 11:30 Uhr CYCLING Mischa / Nicole ●●
11:00 - 12:00 Uhr BODY SHAPING ● Wechselnde Kursleiterin

Nachmittag / Abend

MONTAG

DIENSTAG

MITTWOCH

DONNERSTAG

FREITAG

SAMSTAG

SONNTAG

16:15 - 17:00 Uhr
REHASPORT
Ute

17:15 - 18:00 Uhr
REHASPORT
Denise

17:00 - 18:00 Uhr
PILATES
Silke ●

16:30 - 17:15 Uhr
REHASPORT
Denise

17:00 - 18:00 Uhr
YOGA
Nicole ● **NEU**

14:00 - 15:00 Uhr
YOGA
Nicole ●

17:15 - 18:00 Uhr
REHASPORT
Ute

18:00 - 19:00 Uhr
ZUMBA®
Sebastian ●

17:30 - 18:00 Uhr
FUNCTIONAL
Michael ●●

17:30 - 18:00 Uhr
TRX®
André ●● **NEU**

17:30 - 18:00 Uhr
TABATA
Michael ●

18:00 - 18:45 Uhr
CYCLING
Mischa ●

18:15 - 19:00 Uhr
BAUCH-BEINE-PO
Denise ●●

18:00 - 19:00 Uhr
MUSCLE WORKOUT
Alicia ●

18:00 - 19:00 Uhr
WSG
Denise ●

18:00 - 18:30 Uhr
TABATA
Michael ● **NEU**

18:00 - 19:00 Uhr
MUSCLE WORKOUT
Michael ●

19:00 - 20:00 Uhr
FETTKILLER STEP
Anna-Lou ●

18:30 - 19:30 Uhr
CYCLING
Nicole / Mischa ●

19:00 - 19:30 Uhr
HIIT
Anna-Lou ●●

18:00 - 19:00 Uhr
WSG
Michaela ●

19:00 - 20:00 Uhr
CYCLING
Mischa ●●

20:00 - 20:30 Uhr
BAUCHKILLER
Michael ●●

19:00 - 20:00 Uhr
BAUCH BEINE PO
Anja ● **NEU**

19:30 - 20:00 Uhr
BOOTY WORKOUT
Anna-Lou ●

18:00 - 19:00 Uhr
CYCLING
Mischa ●

19:00 - 19:45 Uhr
WSG
Michaela ●

20:00 - 21:15 Uhr
**SELBST-
VERTEIDIGUNG**
Boris ●

20:00 - 20:45 Uhr
REHASPORT
Denise

19:00 - 20:00 Uhr
FIT BOXEN
Katja ●●

19:45 - 20:45 Uhr
**FULL BODY
WORKOUT**
Katja ●●

Kursraum 1

Kursraum 2

Functional Area / Trainingsfläche

Rehasport

- Alle / Beginner
- Mittelstufe
- Fortgeschrittene



Öffnungszeiten Studio

Mo, Mi, Fr 08:00 - 22:00 Uhr
Di & Do 06:00 - 22:00 Uhr
Sa 09:00 - 18:00 Uhr
So & Feiertag 09:00 - 16:00 Uhr

In der Wintersaison ab 01.10. sonntags bis 18:00 Uhr

Öffnungszeiten Sauna

Mo, Mi, Fr 17:00 - 21:45 Uhr
Di & Do 09:30 - 21:45 Uhr
Sa 14:00 - 17:45 Uhr
So & Feiertag 09:00 - 15:45 Uhr

In der Wintersaison ab 01.10. sonntags bis 17:45 Uhr

Termine Beitragseinzug 2023

Januar

KW	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
52							1
1	2	3	4	5	6	7	8
2	9	10	11	12	13	14	15
3	16	17	18	19	20	21	22
4	23	24	25	26	27	28	29
5	30	31					

Februar

KW	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
5			1	2	3	4	5
6	6	7	8	9	10	11	12
7	13	14	15	16	17	18	19
8	20	21	22	23	24	25	26
9	27	28					

März

KW	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
9			1	2	3	4	5
10	6	7	8	9	10	11	12
11	13	14	15	16	17	18	19
12	20	21	22	23	24	25	26
13	27	28	29	30	31		

April

KW	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
13						1	2
14	3	4	5	6	7	8	9
15	10	11	12	13	14	15	16
16	17	18	19	20	21	22	23
17	24	25	26	27	28	29	30

Mai

KW	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
18	1	2	3	4	5	6	7
19	8	9	10	11	12	13	14
20	15	16	17	18	19	20	21
21	22	23	24	25	26	27	28
22	29	30	31				

Juni

KW	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
22				1	2	3	4
23	5	6	7	8	9	10	11
24	12	13	14	15	16	17	18
25	19	20	21	22	23	24	25
26	26	27	28	29	30		

Juli

KW	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
26						1	2
27	3	4	5	6	7	8	9
28	10	11	12	13	14	15	16
29	17	18	19	20	21	22	23
30	24	25	26	27	28	29	30
31	31						

August

KW	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
31		1	2	3	4	5	6
32	7	8	9	10	11	12	13
33	14	15	16	17	18	19	20
34	21	22	23	24	25	26	27
35	28	29	30	31			

September

KW	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
35					1	2	3
36	4	5	6	7	8	9	10
37	11	12	13	14	15	16	17
38	18	19	20	21	22	23	24
39	25	26	27	28	29	30	

Oktober

KW	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
39							1
40	2	3	4	5	6	7	8
41	9	10	11	12	13	14	15
42	16	17	18	19	20	21	22
43	23	24	25	26	27	28	29
44	30	31					

November

KW	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
44			1	2	3	4	5
45	6	7	8	9	10	11	12
46	13	14	15	16	17	18	19
47	20	21	22	23	24	25	26
48	27	28	29	30			

Dezember

KW	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
48					1	2	3
49	4	5	6	7	8	9	10
50	11	12	13	14	15	16	17
51	18	19	20	21	22	23	24
52	25	26	27	28	29	30	31

