

KURSPLAN

gültig ab 10.01.2022

	MONTAG		DIENSTAG		MITTWOCH		DONNERSTAG		FREITAG		SAMSTAG	SONNTAG
Saal	Peter-Nägele	Helmut-Kälberer	Peter-Nägele	Helmut-Kälberer	Peter-Nägele	Helmut-Kälberer	Peter-Nägele	Helmut-Kälberer	Peter-Nägele	Helmut-Kälberer		
8:00			Reha Orthopädie ②	Indoor Cycling - blue			Reha Orthopädie ②		Reha Orthopädie ③			
8:30			8:15 - 9:00 Uhr	8:00 - 9:00 Uhr			8:15 - 9:00 Uhr		8:00-8:45 Uhr			
9:00		Reha Orthopädie ②	Reha Orthopädie ③	Sport nach Krebs ②	Reha Orthopädie ①		Reha Orthopädie ①	Medical Yoga	Pilates			
9:15-10:00 Uhr		9:15-10:00 Uhr	9:15-10:00 Uhr	9:15-10:00 Uhr	9:15-10:00 Uhr		09:15-10:00 Uhr	9:15-10:15 Uhr	9:15-10:15 Uhr			
9:30	Zumba®					Rücken & Co						Kurs-Specials
9:25-10:25 Uhr						9:30-10:20 Uhr						siehe Aushang / MyWellnessAPP
10:00			Sport nach Krebs ②	Reha Neurologie	Reha Orthopädie ①							
10:30	Reha Orthopädie ②		10:15-11:00 Uhr	10:15-11:00 Uhr	10:15-11:00 Uhr							
10:30-11:15 Uhr												
11:00			Sport mit Diabetes									
			11:15-12:00 Uhr (Start in Klärung)									
16:00	Reha Orthopädie ②		Reha Kids						Reha Orthopädie ②			
16:15-17:00 Uhr			16:15-17:00 Uhr						16:15-17:00 Uhr			
17:00	Reha Orthopädie ②			FIT & Roll®	Reha Orthopädie ③		Sport nach Krebs ②					
17:15-18:00 Uhr				17:15-18:15 Uhr Start: 25.01.2022	17:15-18:00 Uhr		17:15-18:00 Uhr					
17:30			Reha Orthopädie ②			X.Co Shape						
17:30-18:15 Uhr			17:30-18:15 Uhr			17.45 - 18:45 Uhr						
18:00		FIT-Box			Pilates		Rücken & Co			Indoor Cycling - red		
18:00-18:50 Uhr		18:00-18:50 Uhr			18:05-18:55 Uhr		18:10-19:10 Uhr			18:10-19:10 Uhr		
18:30	Langhantel-training			Indoor Cycling - green					BauchBeinePo			
18:50-19:50 Uhr				18:45-19:45 Uhr					18:30-19:30 Uhr			
19:00		FITplus Rückenaktiv	Step-Aerobic		FunTone® Cardio	HIIT	Zumba®	Reha Orthopädie ③				
19:00-20:00 Uhr		19:00-20:00 Uhr	18:55-19:55		19:00-20:00	19:10-20:10 Uhr	19:20-20:20 Uhr	19:15-20:00 Uhr Sporthalle				
19:30	bodyART®			Indoor Cycling - red								
20:00-21:00 Uhr				20:00-21:00 Uhr								
20:00			Zumba		Yoga			FITplus - Functional bodyFIT				
20:05-21:05 Uhr			20:05-21:05 Uhr		20:05-21:35 Uhr			20:15-21:15 Uhr				
20:30							Qi Gong					
							20:30-21:30 Uhr Start: 27.01.2022					

***NEU - KURSPLATZ-RESERVIERUNG**

Ab sofort musst Du Dir Deinen Kursplatz über die MyWellnessApp oder über das Team sichern!
- Reservierung ist 7 Tage vorher ab 7:00 Uhr möglich
- Buchungen und Stornos sind bis zu 3 Stunden vor Kursbeginn möglich
- ACHTUNG: das System bemerkt, wer unentschuldig fehlt und sperrt die Reservierungsmöglichkeit!

Unsere Öffnungszeiten:
9.00 - 22.00 Uhr - Mo, Mi, Fr
7.00 - 22.00 Uhr - Di, Do
9.00 - 17.00 Uhr - Sa, So
Feiertag siehe Ankündigung

Legende:

FITplus-Kurs	FITplus-Kurs in der Bewegungslandschaft	Präventionskurs	Reha-Sport mit Verordnung
① Bewegung	Der Fokus liegt auf Übungen der Kraft, Koordination und Beweglichkeit im Stehen und Sitzen.		
② Training	Die Belastung wird individuell gesteigert, Übungen finden im Stehen und Liegen statt.		
③ Training Intensiv	Die Belastung ist intensiv, Übungen finden im Liegen und Stehen statt.		

Wir bitten um Beachtung:

Für alle Kurse ist eine **Anmeldung** über die mywellness-App erforderlich! Bitte frühzeitig einbuchen!
Kurse können nur ab 3 Teilnehmern stattfinden, eine Absage erfolgt ca. 6-12 Stunden vorher.

Kinderbetreuung ab sofort:
mit Anmeldung über MyWellnessApp Mo. & Fr. 9.00-11.30 Uhr