

# KURSPLAN

gültig ab 18.04.2022

	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			
9:30	9:15-10:00 Uhr		9:15 -10:00 Uhr	9:15-10:00 Uhr	9:15 -10:00 Uhr	Rücken & Co	09:15 -10:00 Uhr	9:15-10:15 Uhr	9:15-10:15 Uhr			Kurs-Specials siehe Aushang / MyWellnessAPP
10:00	Reha Orthopädie ②	Zumba®	Sport nach Krebs ②	Reha Neurologie	Reha Orthopädie ①							
10:30	10:15 -11:00 Uhr	9:25-10:25 Uhr	10:15-11:00 Uhr	10:15 -11:00 Uhr	10:15 -11:00 Uhr							
11:00			LungenSport									
			11:15-12:00 Uhr (Start in Klärung)									
16:00	Reha Orthopädie ②		Reha Kids						Reha Orthopädie ②			
16:30	16:15-17:00 Uhr		16:15 -17:00 Uhr						16:15-17:00 Uhr			
17:00	Reha Orthopädie ②		Time out - Nimm Dir Zeit für Dich!	FIT & Roll®	Reha Orthopädie ③		Sport nach Krebs ②					
17:30	17:15-18:00 Uhr		17:15 - 17:45 Uhr	17:30-18:30 Uhr Start: 26.04.2022	17:15 -18:00 Uhr		17:15-18:00 Uhr					
18:00		FIT-Box	Reha Orthopädie ②		Pilates	X.Co Shape	Rücken & Co			Indoor Cycling - red		
18:30	Langhantel-training	18:00 - 18:50 Uhr	18:00 -18:45 Uhr	Indoor Cycling - green	18:05-18:55 Uhr	17:55 - 18:55 Uhr	18:10-19:10 Uhr	Outdoor FITcamp	BauchBeinePo	18:10 - 19.10 Uhr		
19:00		FITplus Rückenaktiv	Step-Aerobic		FunTone® Cardio	Functional FIT	Zumba®	19:30 -20:30 Uhr Start: 28.04.2022	18:30-19:30 Uhr			
19:30	bodyART®	19:00 -20:00 Uhr	18:55-19:55	Indoor Cycling - red	19:00 - 20:00	19:05 - 20:05 Uhr Start: 27.04.2022	19:20-20:20 Uhr	Reha Orthopädie ③				
20:00	20:00 -21:00 Uhr		Zumba				Qi Gong	19:15-20:00 Uhr Sporthalle				
20:30			20:05-21:05 Uhr				20:30-21:30 Uhr Start: 28.04.2022					

**WICHTIG: 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:

<b>FITplus-Kurs</b>	<b>FITplus-Kurs in Outdoor</b>	<b>Präventionskurs</b>	<b>Reha-Sport mit Verordnung</b>
---------------------	--------------------------------	------------------------	----------------------------------

- 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