

KURSPLAN

gültig ab 20.09.2021



	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 8:15 - 9:00 Uhr	Indoor Cycling Sanft (E) 8:00 - 9:00 Uhr			Reha Orthopädie ② 8:15 - 9:00 Uhr		Reha Orthopädie ③ 8:00-8:45 Uhr			
8:30												
9:00		Reha Orthopädie ② 9:15-10:00 Uhr	Reha Orthopädie ③ 9:15 -10:00 Uhr	Sport nach Krebs ② 9:15-10:00 Uhr	Reha Orthopädie ① 9:15 -10:00 Uhr		Reha Orthopädie ① 09:15 -10:00 Uhr	Medical Yoga 9:15-10:15 Uhr	Pilates 9:05-10:05 Uhr			
9:30	Zumba® 9:25-10:25 Uhr					Rücken & Co 9:30-10:20 Uhr					Kurs-Specials siehe Aushang / MyWellnessAPP	
10:00			Sport nach Krebs ② 10:15-11:00 Uhr	Reha Neurologie 10:15 -11:00 Uhr	Reha Orthopädie ① 10:15 -11:00 Uhr							
10:30	Reha Orthopädie ② 10:30 -11:15 Uhr											
11:00			Sport mit Diabetes 11:15-12:00 Uhr (Start in Klärung)									
16:00	Reha Orthopädie ② 16:15-17:00 Uhr								Reha Orthopädie ② 16:15-17:00 Uhr			
16:30			Reha Kids 16:15 -17:00 Uhr									
17:00	Reha Orthopädie ② 17:15-18:00 Uhr				Reha Orthopädie ③ 17:15 -18:00 Uhr		Sport nach Krebs ② 17:15-18:00 Uhr					
17:30			Reha Orthopädie ② 17:30 -18:15 Uhr			X.Co Shape 17.45 - 18:45 Uhr		FIT & Roll® 18:00-19:00 Uhr Start: 23.09.2021	Sling-Training 17:15-17:45 Uhr			
18:00		FIT-Box 18:00 - 18:50 Uhr			Pilates 18:05-18:55 Uhr		Rücken & Co 18:10-19:10 Uhr		Bauchintensiv - Functional Workout 18:00-19:00 Uhr	Indoor Cycling 18:10 - 19.10 Uhr		
18:30	Hot Iron® 18:50-19:50 Uhr			Indoor Cycling Sanft (E) 18:45 - 19:45 Uhr								
19:00		FITplus Rückenaktiv 19:00 -20:00 Uhr	Step-Aerobic 18:55-19:55		FunTone® Cardio 19:00 - 20:00	HIIT 19:10 - 20:10 Uhr	Zumba® 19:20-20:20 Uhr	Reha Orthopädie ③ 19:15-20:00 Uhr Sporthalle				
19:30	bodyART® 20:00 -21:00 Uhr			Indoor Cycling Power (F) 20:00 - 21:00 Uhr				PMR nach Jacobsen 19:15 - 20:15 Uhr Start: 24.09.2021				
20:00			Zumba 20:05-21:05 Uhr		Yoga 20:05 - 21:35 Uhr			FITplus - Functional bodyFIT 20:15 -21:15 Uhr				
20:30							Qi Gong 20:30-21:30 Uhr Start: 23.09.2021					

***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 unentschuldigt 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