

# KURSPLAN

gültig ab 24.09.2020

	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			<b>Reha Orthopädie</b>				<b>Reha Orthopädie</b>		<b>Reha Orthopädie</b>			
8:30			8:15 -9:00 Uhr				8:15 -9:00 Uhr		8:00-8:45 Uhr			
9:00	<b>Zumba</b>	<b>Reha Orthopädie</b>	<b>Reha Orthopädie</b>	<b>Sport nach Krebs</b>	<b>Rücken + Co</b>	<b>Reha Orthopädie</b>	<b>Yoga</b>		<b>Pilates am Morgen</b>			<b>Kurs-Specials</b> siehe Aushang
9:15-10:15 Uhr	9:15-10:00 Uhr	9:15 -10:00 Uhr	9:15-10:00 Uhr Tele / ab Oktober wieder präsent	9:15-10:15 Uhr	9:15 -10:00 Uhr Sporthalle	9:15-10:15 Uhr		9:05-10:05 Uhr				
10:00		<b>Reha Orthopädie</b>	<b>Sport nach Krebs</b>	<b>Reha Neurologie</b>		<b>Reha Orthopädie</b>		<b>Pilates am Morgen</b>				
10:30		10:15 -11:00 Uhr	10:15-11:00 Uhr	10:15 -11:00 Uhr ab 01.11.2020		10:15 -11:00 Uhr Sporthalle		10:15-11:15 Uhr				
11:00			<b>Sport mit Diabetes</b>				<b>Reha Orthopädie</b>					
			11:15-12:00 Uhr ab 01.11.2020				11:00 -11:45 Uhr					
16:00	<b>Reha Orthopädie</b>								<b>Reha Orthopädie</b>		<b>*NEU - KURSPLATZ-RESERVIERUNG</b>  Ab sofort <b>musst</b> Du Dir Deinen Kursplatz über die mywellness-App oder über das Team sichern! Wie das funktioniert - frag uns!  Dein FITplus-Team	
16:30	16:15-17:00 Uhr								16:15-17:00 Uhr			
17:00	<b>Reha Orthopädie</b>						<b>Sport nach Krebs</b>					
17:30	17:15-18:00 Uhr		<b>Reha Orthopädie</b>	<b>Reha Orthopädie</b>	<b>X.Co Shape</b>	<b>Sport nach Krebs</b>	<b>FIT &amp; Roll®</b>	<b>Sling-Training</b>				
18:00		<b>Tae Bo</b>			17:45 - 18:30 Uhr	17:15-18:00 Uhr	18:00-19:00 Uhr ab 15.10.2020	17:30-18:00 Uhr				
18:30	<b>Hot Iron®</b>	18:00 - 18:50 Uhr		<b>Indoor Cycling Sanft (E)</b>	<b>FunTone</b>	<b>FIT-Mix</b>		<b>BauchIntensiv - Functional Workout</b>				
18:50-19:50 Uhr				18:45 - 19:45 Uhr	18:45 - 19:45 Uhr	18:10-19:10 Uhr		18:15-19:15 Uhr	<b>Indoor Cycling</b>			
19:00		<b>FITplus Rückenaktiv</b>	<b>Aerobic/ Step</b>			<b>HIIT</b>			18:30 - 19.30 Uhr			
19:30	<b>bodyART®</b>	19:00 -20:00 Uhr	18:55-19:55	<b>Indoor Cycling Power (F)</b>			<b>Reha Orthopädie</b>	<b>Progressive Muskelrelaxation</b>				
20:00	20:00 -21:00 Uhr			20:00 - 21:00 Uhr		<b>Zumba</b>	19:15-20:00 Uhr	19:30 - 20:15 Uhr				
20:30		<b>Zumba</b>			<b>Yoga</b>		<b>FITplus - Functional bodyFIT</b>					
		20:10-21:10 Uhr			20:00 - 21:30 Uhr		20:00 -21:00 Uhr					
						<b>Qi Gong</b>						
						20:30-21:30 Uhr ab 01.10.2020						

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 der Bewegungslandschaft</b>	<b>Präventionskurs</b>	<b>Reha-Sport mit Verordnung</b>
---------------------	--	------------------------	----------------------------------

**Wir bitten um Beachtung:**

Für alle Kurse ist eine **Anmeldung** über die mywellness-App erforderlich!

**Kinderbetreuung:**  
mit Anmeldung!  
Mo. & Fr. 9.00-11.30 Uhr