

KURSPLAN

gültig ab 15.06.2022

	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				Reha Orthopädie ②			
16:30	16:15 - 17:00 Uhr		16:15 - 17:00 Uhr		16:25 - 17:10 Uhr				16:15 - 17:00 Uhr			
17:00	Reha Orthopädie ②		Time out - Nimm Dir Zeit für Dich!		Reha Orthopädie ③		Sport nach Krebs ②					
17:30	17:15 - 18:00 Uhr		17:15 - 17:45 Uhr		17:15 - 18:00 Uhr		17:15 - 18:00 Uhr					
18:00		FIT-Box	Reha Orthopädie ②		Functional FIT	X.Co Shape	Rücken & Co			Indoor Cycling - red		
18:30	Langhantel-training	18:00 - 18:50 Uhr	18:00 - 18:45 Uhr		18:05 - 18:55 Uhr	17:55 - 18:55 Uhr	18:10 - 19:10 Uhr			18:10 - 19:10 Uhr		
19:00	18:50 - 19:50 Uhr							Functional bodyFIT	BauchBeinePo			
19:30	bodyART®	FITplus Rückenaktiv	Step-Aerobic		FunTone® Cardio		Zumba®	19:30 - 20:30 Uhr	18:30 - 19:30 Uhr			
20:00	20:00 - 21:00 Uhr	19:00 - 20:00 Uhr	18:55 - 19:55		19:00 - 20:00		19:20 - 20:20 Uhr					
20:30			Zumba	Indoor Cycling - green			Qi Gong	Reha Orthopädie ③				
			20:05 - 21:05 Uhr	19:30 - 20:30 Uhr			20:30 - 21:30 Uhr Start: 28.04.2022	19:15 - 20:00 Uhr Sporthalle				
					Yin Yoga							
					20:05 - 21:15 Uhr							

**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:

FITplus-Kurs	§20 Präventionskurs von KK anerkannt	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 einbuchten!
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