

KURSPLAN

gültig ab 19.09.2022

	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	Yoga Flow	Pilates	Reha Orthopädie ②		
9:30	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	9:15-10:00 Uhr		
10:00	Reha Orthopädie ②	Zumba®	Sport nach Krebs ②	Reha Neurologie	Reha Orthopädie ①							Kurs-Specials siehe Aushang / MyWellnessAPP
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									
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		17:25 - 17:55 Uhr		17:15 - 18:00 Uhr		17:15-18:00 Uhr					
18:00		FIT-Box	Reha Orthopädie ②	FIT & Roll®	X.Co Shape	Functional FIT	Rücken & Co	Reha Orthopädie ③	BauchBeinePo			
18:30	Langhantel-training	18:00 - 18:50 Uhr	18:00-18:45 Uhr	17:30-18:30 Uhr Start: 20.09.2022	18.05 - 19:00 Uhr	18:00 - 19:00 Uhr	18:10-19:10 Uhr	19:15-20:00 Uhr Sporthalle	18:00-18:55 Uhr			
19:00	18:50-19:50 Uhr	FITplus Rückenaktiv	Step-Aerobic		Indoor Cycling - green	FunTone® Cardio		Zumba®	Functional bodyFIT	Indoor Cycling - red		
19:30	bodyART®	19:00 - 20:00 Uhr	18:50-19:50		18:45 - 19:45 Uhr	19:05 - 20:00		19:20-20:20 Uhr	18:55 - 19:55 Uhr	19:00 - 20:00 Uhr		
20:00	20:00 - 21:00 Uhr		Zumba		Indoor Cycling - red	Yin Yoga		Neue Uhrzeit	Sanftes Rückentraining im Flow (bodyART)			
20:30			20:00-21:00 Uhr		20:00 - 21:00 Uhr	20:05 - 21:15 Uhr		20:30-21:30 Uhr Start: 22.09.2022	20:00-21:00 Uhr Start: 22.09.2022			

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 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	§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