

# KURSPLAN

gültig ab 15.10.2022

	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		
9:15-10:00 Uhr		Zumba®	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	9:15-10:00 Uhr		Kurs-Specials
9:25-10:25 Uhr						9:30-10:20 Uhr						siehe Aushang / MyWellnessAPP
10:00	Reha Orthopädie ②		Sport nach Krebs ②	Reha Neurologie	Reha Orthopädie ①							
10:15 - 11:00 Uhr			10:15-11:00 Uhr	10:15 - 11:00 Uhr	10:15 - 11:00 Uhr							
11:00			LungenSport									
	Reha Orthopädie ②		11:15-12:00 Uhr									
15:15-16:00 Uhr												
16:00	Reha Orthopädie ②		Reha Kids		Reha Orthopädie ②				Reha Orthopädie ②			
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					
17:15-18:00 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			
18:00 - 18:50 Uhr		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			
18:30	Langhantel-training		Indoor Cycling - green									
18:50-19:50 Uhr			18:45 - 19:45 Uhr									
19:00		FITplus Rückenaktiv	Step-Aerobic		FunTone® Cardio		Zumba®		Indoor Cycling - red			
19:00 - 20:00 Uhr		19:00 - 20:00 Uhr	18:50-19:50		19:05 - 20:00		19:20-20:20 Uhr		19:00 - 20:00 Uhr			
19:30	bodyART®		Zumba		Yin Yoga							
20:00 - 21:00 Uhr			20:00-21:00 Uhr		20:05 - 21:15 Uhr							
20:00			Indoor Cycling - red					Sanftes Rückentraining im Flow (bodyART)				
20:00 - 21:00 Uhr			20:00 - 21:00 Uhr					20:00-21:00 Uhr Start: 22.09.2022				
20:30							Qi Gong					
20:30 - 21:30 Uhr							20:30-21:30 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:**

<b>FITplus-Kurs</b>	\$20 Präventionskurs von KK anerkannt	<b>Reha-Sport</b> 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