

# KURSPLAN

gültig ab 10.01.2022

	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 Sanft (E)			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	Zumba®	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	9:25-10:25 Uhr		Sport nach Krebs ②	Reha Neurologie	Reha Orthopädie ①							
10:30	Reha Orthopädie ②		10:15-11:00 Uhr	10:15 -11:00 Uhr	10:15 -11:00 Uhr							
11:00	10:30 -11:15 Uhr		Sport mit Diabetes									
			11:15-12:00 Uhr (Start in Klärung)									
16:00	Reha Orthopädie ②		Reha Kids						Reha Orthopädie ②			
16:30	16:15-17:00 Uhr		16:15 -17:00 Uhr						16:15-17:00 Uhr			
17:00	Reha Orthopädie ②			FIT & Roll®	Reha Orthopädie ③		Sport nach Krebs ②					
17:30	17:15-18:00 Uhr		Reha Orthopädie ②	17:15-18:15 Uhr Start: 25.01.2022	17:15 -18:00 Uhr	X.Co Shape	17:15-18:00 Uhr					
18:00		FIT-Box				17.45 - 18:45 Uhr	Rücken & Co			Indoor Cycling		
18:30	Langhantel-training	18:00 - 18:50 Uhr		Indoor Cycling Sanft (E)	Pilates	18:05-18:55 Uhr	18:10-19:10 Uhr			18:10 - 19.10 Uhr		
19:00	18:50-19:50 Uhr	FITplus Rückenaktiv	Step-Aerobic	18:45 - 19:45 Uhr	FunTone® Cardio			Reha Orthopädie ③	BauchBeinePo			
19:30	bodyART®	19:00 -20:00 Uhr	18:55-19:55	Indoor Cycling Power (F)	19:00 - 20:00	HIIT	Zumba®	19:15-20:00 Uhr Sporthalle	18:30-19:30 Uhr			
20:00	20:00 -21:00 Uhr		Zumba	20:00 - 21:00 Uhr								
20:30			20:05-21:05 Uhr		Yoga			FITplus - Functional bodyFIT				
					20:05 - 21:35 Uhr		Qi Gong	20:15 -21:15 Uhr				
							20:30-21:30 Uhr Start: 27.01.2022					

**\*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 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:

<b>FITplus-Kurs</b>	<b>FITplus-Kurs in der Bewegungs-landschaft</b>	<b>Präventions-kurs</b>	<b>Reha-Sport mit Verordnung</b>
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