

# 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<br>8:15 - 9:00 Uhr                    | Indoor Cycling - blue<br>8:00 - 9:00 Uhr  |  |                                | Reha Orthopädie ②<br>8:15 - 9:00 Uhr   |   | Reha Orthopädie ③<br>8:00-8:45 Uhr   |                                     |  |         |
| 8:30  |  |  |   |   |  |                                |  |   |                                      |                                     |  |         |
| 9:00  | Reha Orthopädie ②<br>9:15-10:00 Uhr    |  | Reha Orthopädie ③<br>9:15 - 10:00 Uhr                   | Sport nach Krebs ②<br>9:15-10:00 Uhr      | Reha Orthopädie ①<br>9:15 - 10:00 Uhr  |                                | Reha Orthopädie ①<br>09:15 - 10:00 Uhr | Yoga Flow<br>9:15-10:15 Uhr                                 | Pilates<br>9:15-10:15 Uhr            | Reha Orthopädie ②<br>9:15-10:00 Uhr |  |         |
| 9:30  | Zumba®<br>9:25-10:25 Uhr               |  |   |   |  | Rücken & Co<br>9:30-10:20 Uhr  |  |   |                                      |                                     | Kurs-Specials<br>siehe Aushang / MyWellnessAPP |         |
| 10:00 | Reha Orthopädie ②<br>10:15 - 11:00 Uhr |  | Sport nach Krebs ②<br>10:15-11:00 Uhr                   | Reha Neurologie<br>10:15 - 11:00 Uhr      | Reha Orthopädie ①<br>10:15 - 11:00 Uhr |                                |  |   |                                      |                                     |  |         |
| 10:30 |  |  |   |   |  |                                |  |   |                                      |                                     |  |         |
| 11:00 |  |  | LungenSport<br>11:15-12:00 Uhr                          |   |  |                                |  |   |                                      |                                     |  |         |
|       | Reha Orthopädie ②<br>15:15-16:00 Uhr   |  |   |   |  |                                |  |   |                                      |                                     |  |         |
| 16:00 | Reha Orthopädie ②<br>16:15-17:00 Uhr   |  | Reha Kids<br>16:15 - 17:00 Uhr                          |   | Reha Orthopädie ②<br>16:25 - 17:10 Uhr |                                |  |   | Reha Orthopädie ②<br>16:15-17:00 Uhr |                                     |  |         |
| 16:30 |  |  |   |   |  |                                |  |   |                                      |                                     |  |         |
| 17:00 | Reha Orthopädie ②<br>17:15-18:00 Uhr   |  | Time out - Nimm Dir Zeit für Dich!<br>17:25 - 17:55 Uhr |   | Reha Orthopädie ③<br>17:15 - 18:00 Uhr |                                | Sport nach Krebs ②<br>17:15-18:00 Uhr  |   |                                      |                                     |  |         |
| 17:30 |  |  |   |   |  |                                |  |   |                                      |                                     |  |         |
| 18:00 |  | FIT-Box<br>18:00 - 18:50 Uhr           | Reha Orthopädie ②<br>18:00 - 18:45 Uhr                  | X.co Shape<br>18:05 - 19:00 Uhr           | Functional FIT<br>18:00 - 19:00 Uhr    | Rücken & Co<br>18:10-19:10 Uhr | Reha Orthopädie ③<br>19:15-20:00 Uhr   | BauchBeinePo<br>18:00-18:55 Uhr                             |                                      |                                     |  |         |
| 18:30 | Langhantel-training<br>18:50-19:50 Uhr |  | Indoor Cycling - green<br>18:45 - 19:45 Uhr             |   |  |                                |  |   |                                      |                                     |  |         |
| 19:00 |  | FITplus Rückenaktiv<br>19:00-20:00 Uhr | Step-Aerobic<br>18:50-19:50                             | FunTone® Cardio<br>19:05 - 20:00          |  | Zumba®<br>19:20-20:20 Uhr      |  | Indoor Cycling - red<br>19:00 - 20.00 Uhr                   |                                      |                                     |  |         |
| 19:30 | bodyART®<br>20:00-21:00 Uhr            |  |   |   |  |                                |  |   |                                      |                                     |  |         |
| 20:00 |  |  | Zumba<br>20:00-21:00 Uhr                                | Indoor Cycling - red<br>20:00 - 21:00 Uhr | Yin Yoga<br>20:05 - 21:15 Uhr          |                                |  | Sanftes Rückentraining im Flow (bodyART)<br>20:00-21:00 Uhr |                                      |                                     |  |         |
| 20:30 |  |  |   |   |  |                                |  | Qi Gong<br>20:30-21:30 Uhr                                  |                                      |                                     |  |         |
|       |  |  |   |   |  |                                |  |   |                                      |                                     |  |         |

Legende:

**FITplus-Kurs**

§20 Präventionskurs von KK anerkannt

Reha-Sport mit Verordnung

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

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

① Bewegung

② Training

③ Training Intensiv

Der Fokus liegt auf Übungen der Kraft, Koordination und Beweglichkeit im Stehen und Sitzen.

Die Belastung wird individuell gesteigert, Übungen finden im Stehen und Liegen statt.

Die Belastung ist intensiv, Übungen finden im Liegen und Stehen statt.