

# Kursplan ab 1. September '19

Montag, Mittwoch, Freitag 9:00 - 22:00  
 Dienstag, Donnerstag 7:00 - 22:00  
 Samstag, Sonntag 9:00 - 17:00  
 Feiertag nach Ankündigung

Reha Sport

Präventionskurs\*

FITplus-Kurse

Kinderbetreuung:  
auf Anfrage! Mo, Fr 9.00-11.30 Uhr

SR: Seminarraum



Saal	MONTAG		DIENSTAG		MITTWOCH		DONNERSTAG		FREITAG		SAMSTAG	SONNTAG
	Peter-Nägele	Helmut-Kälberer	Peter-Nägele	Helmut-Kälberer	Peter-Nägele	Helmut-Kälberer	Peter-Nägele	Helmut-Kälberer	Peter-Nägele	Helmut-Kälberer		
8:00			Reha Orthopädie 8:15 - 9:00 Uhr				Reha Orthopädie 8:15 - 9:00 Uhr	NEU! Faszien-Training* 8:00-9:00 Uhr ab 19.09.		Reha Orthopädie 8:15-9:00 Uhr		
8:30												
9:00	Zumba* 9:15-10:15 Uhr	Reha Orthopädie 9:15-10:00 Uhr	Reha Orthopädie 9:15 - 10:00 Uhr	Sport nach Krebs 9:15-10:00 Uhr		Reha Orthopädie 9:15 - 10:00 Uhr	Reha Orthopädie 9:15 - 10:00 Uhr		Pilates am Morgen* 9:05 - 9:50 Uhr	Reha Orthopädie 9:15-10:00 Uhr		
9:30								Power Yoga* 9:15-10:45 Uhr				
10:00		Reha Orthopädie 10:15 - 11:00 Uhr	Sport nach Krebs 10:15-11:00 Uhr	Reha Neurologie 10:00-10:45 Uhr		Reha Orthopädie 10:05 - 10:50 Uhr						
10:30												
11:00												
16:00		Reha Orthopädie 16:30-17:15 Uhr										
16:30										Reha Orthopädie 16:15-17:00 Uhr		
17:00		Reha Orthopädie 17:15-18:00 Uhr				Reha Orthopädie 17:30 - 18:15 Uhr		Sport nach Krebs (Outdoor) 17:15-18:00 Uhr	Ganzkörper training* 17:00-18:00 Uhr ab 20.09.			
17:30			Reha Orthopädie 17:30 - 18:15 Uhr								Sling-Training* 17:30-18:00 Uhr	
18:00	Tai Bo* 18:00 - 18:55 Uhr				XCO Shape* 18:00 - 19:00 Uhr	Reha Orthopädie 18:15 - 19:00 Uhr	FIT-Mix* 18:15-19:15 Uhr	Sport nach Krebs (Outdoor) 18:15-19:00 Uhr			BauchIntensiv* 18:05-18:30 Uhr	
18:30		NEU! Hot Iron* 18:45-19:40 Uhr		Indoor Cycling * Sanft (E) 18:45 - 19:45 Uhr						Änderung!	Sling-Training* 18:35-19:10 Uhr	
19:00	FITplus Rückenaktiv* 19:00 - 19:55 Uhr		Aerobic & Step* 19:00-19:55		Aerobic & Step* 19:00 - 20:00 Uhr	HIIT* 19:00 - 20:00 Uhr		Reha Orthopädie 19:15-20:00 Uhr				
19:30		NEU! bodyART* 19:45-20:45 Uhr		Indoor Cycling * Power (F) 20:00 - 21:00 Uhr			Zumba* 19:30-20:30 Uhr				PMR* 19:15 - 20:00 Uhr	
20:00	Zumba* 20:00-21:00 Uhr		Zumba* 20:00-21:00 Uhr bis 10.09.									
20:30					Yoga* 20:00 - 21:30 Uhr		Qi Gong* 20:30-21:30 Uhr ab 19.09.					

**\*NEU - KURSPLATZ-RESERVIERUNG**

Ab sofort kannst Du Dir Deinen Kursplatz über die mywellness-App oder über das Team sichern! Wie das funktioniert - frag uns!

Dein FITplus-Team