

# Kursplan

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:

mit Anmeldung! 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				Reha Orthopädie			Reha Orthopädie		
8:30			8:15 - 9:00 Uhr				8:15 - 9:00 Uhr			8:15 - 9:00 Uhr		
9:00	Zumba*	Reha Orthopädie	Reha Orthopädie	Sport nach Krebs	Reha Orthopädie	Rücken + Co*	Reha Orthopädie	Yoga*	Pilates am Morgen*	Reha Orthopädie		Kurs-Specials siehe Aushang
9:30	9:15-10:15 Uhr	9:15-10:00 Uhr	9:15 - 10:00 Uhr	9:15-10:00 Uhr	9:15 - 10:00 Uhr	9:15-10:15 Uhr	9:15 - 10:00 Uhr		9:15-10:45 Uhr	9:05-10:05 Uhr	9:15-10:00 Uhr	
10:00		Reha Orthopädie	Sport nach Krebs	Reha Neurologie	Reha Orthopädie							
10:30		10:15 - 11:00 Uhr	10:15-11:00 Uhr	10:00-10:45 Uhr	10:05 - 10:50 Uhr							
11:00												
16:00	Reha Orthopädie		Reha Orthopädie					geblockt	Reha Orthopädie			
16:30	16:30-17:15 Uhr		15:30-16:15 Uhr					15:30-16:30 Uhr	16:15-17:00 Uhr			
17:00	Reha Orthopädie		Reha Orthopädie					geblockt	Ganzkörper training*			
17:30	17:15-18:00 Uhr		16:30-17:15 Uhr			Reha Orthopädie		16:30-17:30 Uhr	17:00-18:00 Uhr ab 14.02.	Sling-Training*		
18:00	Tai Bo*	Hot Iron® 1*	Reha Orthopädie		XCO Shape*	Reha Orthopädie	FIT-Mix*	Sport nach Krebs (Outdoor)	Indoor Cycling *	BauchIntensiv*		
18:30	18:00 - 18:55 Uhr	18:00-19:00 Uhr	17:30 - 18:15 Uhr		18:00 - 19:00 Uhr	18:15 - 19:00 Uhr	18:15-19:15 Uhr	18:00-18:45 Uhr	18:30 - 20:00 Uhr	17:30-18:00 Uhr		
19:00	FITplus Rückenaktiv*	Hot Iron® Cross*	Aerobic & Step*	Indoor Cycling * Sanft (E)	Aerobic & Step*	HIIT*		Reha Orthopädie		Sling-Training*		
19:30	19:00 - 19:55 Uhr	19:00-20:00 Uhr	19:00-19:55	18:45 - 19:45 Uhr	19:00 - 20:00 Uhr	19:00 - 20:00 Uhr		19:15-20:00 Uhr		18:05-18:30 Uhr		
20:00	Zumba*	bodyART®*		Indoor Cycling * Power (F)			Zumba*			18:35-19:10 Uhr		
20:30	20:00-21:00 Uhr	20:05-21:05 Uhr		20:00 - 21:00 Uhr	Yoga*		19:30-20:30 Uhr			19:15 - 20:00 Uhr		
					20:00 - 21:30 Uhr							
							Qi Gong*					
							20:30-21:30 Uhr					



NEU: ab sofort 60 min!

NEU  
NEU

\*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