

Kursplan ab Aug 2020

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

Für alle Kurse ist
eine Anmeldung
erforderlich!

FITplus-Kurse*
 Outdoor (denkt an
passendes Schuhwerk für
draußen)

Helmut-Kälberer-
Saal

**Kinderbetreuung:
mit Anmeldung!**
 Mo, Fr 9.00-11.30 Uhr



	MONTAG		DIENSTAG		MITTWOCH		DONNERSTAG		FREITAG		SAMSTAG	SONNTAG
Saal	Peter-Nägele	Outdoor/H.-K.-Raum	Peter-Nägele	Outdoor/H.-K.-Raum	Peter-Nägele	Outdoor/H.-K.-Raum	Peter-Nägele	Outdoor/H.-K.-Raum	Peter-Nägele	Outdoor/H.-K.-Raum		
8:00			Reha Orthopädie 8:15 -9:00 Uhr				Reha Orthopädie 8:15 -9:00 Uhr		Reha Orthopädie 8:00-8:45 Uhr			
8:30												
9:00	Reha Orthopädie 9:15-10:00 Uhr	Zumba* 9:15-10:15 Uhr	Reha Orthopädie 9:15 -10:00 Uhr	Sport nach Krebs 9:15-10:00 Uhr	Rücken + Co* 9:15-10:15 Uhr	Reha Orthopädie 9:15 -10:00 Uhr Sporthalle	Yoga* 9:15-10:45 Uhr		Pilates am Morgen* 9:05-10:05 Uhr			Kurs-Specials siehe Aushang
9:30												
10:00	Reha Orthopädie 10:15 -11:00 Uhr		Sport nach Krebs 10:15-11:00 Uhr			Reha Orthopädie 10:15 -11:00 Uhr Sporthalle			Pilates am Morgen* 10:15-11:15 Uhr			
10:30												
11:00							Reha Orthopädie 11:00 -11:45 Uhr					
16:00									Reha Orthopädie 16:15-17:00 Uhr			
16:30	Reha Orthopädie 16:15-17:00 Uhr											
17:00							Sport nach Krebs 17:15-18:00 Uhr					
17:30	Reha Orthopädie 17:15-18:00 Uhr	Tai Bo 17:30 - 18:30 Uhr	Reha Orthopädie 17:30 -18:15 Uhr		Reha Orthopädie 17:45 -18:30 Uhr	X.Co Shape 17.45 - 18:45 Uhr						
18:00							FIT-Mix 18:15-19:15 Uhr		BauchIntensiv meets Functional Workout 18:00-19:00 Uhr			
18:30	FITplus Rückenaktiv 18:45 -19:45 Uhr	Hot Iron® Cross 18:45-19:45 Uhr		Indoor Cycling Sanft (E) 18:45 - 19:45 Uhr	FunTone 18:45 - 19:45 Uhr					Indoor Cycling 18:30 - 19.30 Uhr		
19:00			Aerobic/ Step 19:00-20:00			HIIT 19:00 - 20:00 Uhr			PMR* 19:15 - 20:00 Uhr			
19:30				Indoor Cycling Power (F) 20:00 - 21:00 Uhr			Zumba 19:30-20:30 Uhr	Reha Orthopädie 19:30-20:15 Uhr				
20:00	bodyART® 20:00-21:00 Uhr	Zumba 20:00-21:00 Uhr				Sling-Training 20:15 - 21:00 Uhr						
20:30					Yoga 20:00 - 21:30 Uhr							

***NEU -
KURSPLATZ-
RESERVIERUNG**

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

Dein FITplus-
Team