

Kursplan ab Mai 2019

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! Di, Fr 9.00-11.30 Uhr

SR: Seminarraum



	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 8:15 - 9:00 Uhr				Reha Orthopädie 8:15 - 9:00 Uhr			Reha Orthopädie 8:15 - 9:00 Uhr		
8:30		NEU										
9:00	Zumba* 9:15-10:15 Uhr	Reha Orthopädie 9:15-10:00 Uhr	Reha Orthopädie 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		NEU						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								NEU Reha Orthopädie 15:15-16:00 Uhr		
16:30										NEU 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 03.05.			
17:30			Reha Orthopädie 17:30 - 18:15 Uhr									
18:00	Tai Bo* 18:00 - 18:55 Uhr	Pilates* 18:00-18:45 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		Sling-Training* 17:30-18:00 Uhr		
18:30		Sling-Training* 18:45-19:25 Uhr		Indoor Cycling * Sanft (E) 18:45 - 19:45 Uhr						Sling-Training* 18:00-18:40 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		BauchIntensiv* 18:45-19:10 Uhr		
19:30		Sanftes Rückentraining* 19:30-20:30 Uhr ab 11.03.		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				Yoga* 20:00 - 21:30 Uhr							
20:30							NEU Qi Gong* 20:30-21:30 Uhr ab 02.05.					

***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