

Sportwelt Kursplan gültig ab 3. August 2020

Aufgrund der Dynamik in der aktuellen Situation, kann es zu wöchentlichen Änderungen kommen. Wir bitten um Verständnis!

03.08.2020			Dienstag 4.8.20			Mittwoch 5.8.20				Donnerstag 6.8.20			Freitag 7.8.20			Samstag 8.8.20	
Raum 1	Raum 2	Raum 3	Raum 1	Raum 2	Raum 3	Raum 1	Raum 2	Raum 3	outdoor	Raum 1	Raum 2	Raum 3	Raum 1	Raum 2	Raum 3	Raum 2	Raum 3
8:30 Rücken REHA	9:00-9:50 Bauch & Rücken	9:00-9:50 ZUMBA	9:30-10:20 Jumping	9:30-10:20 Fit Mix		9:00-9:50 Fitmix	9:15 Rücken REHA		9:00-10:30 Walking/ Nordic Walking		9:00-9:50 Bauch & Rücken	9:15-10:05 CYCLING		9:00-9:50 Fit Mix			
9:15 Rücken REHA	10:00-10:50 Pilates	10:00-10:50 CYCLE Well		10:30-11:20 Bauch & Rücken			10:00 Funktionelles Reha Training				10:00-10:50 Bauch & Rücken		10:00 Rücken REHA	10:00-10:50 Beckenboden	10:00-10:50 Vinyasa Yoga	10:15-11:05 Bauch & Rücken	
10:00 Rücken REHA	11:00 Hüft TEP						10:00 Funktionelles Reha Training						10:45 Rücken REHA	11:00-11:30 "five" Gym	11:00 Rücken REHA		11:15-12:05 CYCLING
	13:30 Parkinson																
	14:30 Schlaganfall				15:15 Osteoporose								14:45 Hüft TEP				
15:30 Rücken REHA				15:45 Knie TEP			15:15 Rücken REHA					15:30 Hüft/Knie TEP					
16:15 Rücken REHA	15:45 Sport nach Krebs		16:15 COPD	16:30 Rücken REHA			16:00 Rücken REHA			16:15 Hüft TEP						Sonntag 9.8.20	
17:00-17:50 Jumping	17:00-17:50 Flexibar	16:55 Sport nach Krebs	17:10 Rücken REHA				17:00 Rücken REHA			17:15-17:50 Mobility	16:50-17:40 SG Stern Fitness		17:00-17:50 Jumping	17:00 Rücken REHA		10:30-11:20 "Master"-Step	
18:00 Rücken REHA	18:00-18:50 Bauch & Rücken	18:00-18:50 SG Stern CYCLING	18:00-18:50 Bauch & Rücken	18:00-18:50 ZUMBA		18:00-18:50 Yoga	18:00-18:50 Pilates	18:00-18:50 Fitmix	18:00-19:30 Lauftreff	18:00-18:50 Bauch & Rücken	17:50-18:40 SG Stern HOT IRON moderat	18:00-18:50 Vinyasa Yoga	18:00 Rücken REHA	18:00-18:50 Move n' Press	18:00-18:50 ZUMBA	11:30-12:20 Move n' Press	
19:00 Rücken REHA	19:00-19:50 DEEPWork	19:00-19:50 CYCLING	19:00 Rücken REHA	19:00-19:50 Step		19:00-20:15 Yoga	19:00-19:50 Move n' Press	19:00-19:50 SG Stern QI GONG	18:00-20:00 Mountain Bike		19:00-19:50 Bauch & Rücken	19:00-19:50 AOK Terrasse					12:30-13:20 CYCLING
19:45 Rücken REHA	20:00-20:50 ZUMBA	20:00-20:50 Functional Fitness	19:45 Rücken REHA	20:00-20:50 Funktional + Bauch extrem	20:00-20:50 CYCLING			20:00-20:50 CYCLING				20:00-20:50 AOK Terrasse					

Voranmeldung für alle Kurse notwendig (Homepage, App, telefonisch)! Immer drei Tage im Voraus!

Bitte eigene Matte und großes Badetuch mitbringen

Umkleidekabinen und Sauna wieder geöffnet! Wir freuen uns auf euch!

Kurse bis 20 Personen möglich. Bitte vorherige Anmeldung über unser Online Buchungssystem oder unter 07031/7065-20

Ab dem 13.7.20 finden alle REHA Kurse wieder in der Sportwelt statt!

Extra Anmeldung erforderlich

Wir sind wieder für euch da: Ab dem 13.7.20 Kinderbetreuung wie gewohnt Mo bis Fr von 8:45 - 11:30 Uhr