

# Sportwelt Kursplan gültig ab 14. September 2020

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

14.09.2020			Dienstag 15.9.20			Mittwoch 16.9.20				Donnerstag 17.9.20			Freitag 18.9.20			Samstag 19.9.20	
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								8:30-9:15 COPD									
9:15 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				
10:00 Rücken REHA	10:00-10:50 Pilates	10:00-10:50 CYCLE Well		10:30-11:20 Bauch & Rücken		10:00 Funktionelles Reha Training	10:45-11:30 Knie TEP			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		
	11:00 Hüft TEP					11:00 Funktionelles Reha Training	11:30-12:15 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 20.9.20	
17:00-17:50 Jumping	17:00-17:50 Flexibar	16:55 Sport nach Krebs	17:10 Rücken REHA		17:00-18:30 Qi Gong	17:00 Rücken REHA	17:00-17:50 EDAG Rücken			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 Power Mix	18:00-19:30 Lauftreff	18:00-18:50 Bauch & Rücken	17:50-18:40 SG Stern HOT IRON	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 BodyART	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								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									
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!																	
Bitte vorherige Anmeldung über unser Online Buchungssystem oder unter 07031/7065-20																	
Ab dem 14.9.20 starten die REHA Kurse wieder!																	
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																	