

Sportwelt Kursplan gültig ab 21. September 2020

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

| 21.09.2020 | | | Dienstag 22.9.20 | | | Mittwoch 23.9.20 | | | | Donnerstag 24.9.20 | | | Freitag 25.9.20 | | | Samstag 26.9.20 | |
|---|----------------------------|--------------------------------|----------------------------|----------------------------|---------------------|-------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|------------------------------------|--|-------------------------------|--------------------------|-----------------------------------|---------------------------|--------------------------|----------------------------|------------------------|
| 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 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 | | 9:00-10:00 Babys in Bewegung | 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 | 9:00-9:55 Pilates nach der Geburt | 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 | | 10:30-11:30 Babys in Bewegung | 10:00 Funktionelles Reha Training | 10:45 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 | | | 13:30 Herzsport F | 13:30 Herzsport E | | 11:00 Funktionelles Reha Training | 11:30 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 | 15:30 Sport nach Krebs | | | 15:45 Knie TEP | | | 15:15 Rücken REHA | | | | | | 15:30 Hüft/Knie TEP | | | | |
| 16:15 Rücken REHA | | 16:30 Sport nach Krebs | 16:15 COPD | 16:30 Rücken REHA | | | 16:00 Rücken REHA | | | 16:15 Hüft TEP | | 16:00 Herzsport | | | | | Sonntag 27.9.20 |
| 17:00-17:50 Jumping | 17:00-17:50 Flexibar | | 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 Herzsport | 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 Lauffreud | 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 | | | | | | 19:00-19:50 CYCLING | | 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 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | |