

Sportwelt Kursplan gültig ab 12. Oktober 2020

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

12.10.2020			Dienstag 13.10.20			Mittwoch 14.10.20				Donnerstag 15.10.20			Freitag 16.10.20			Samstag 17.10.20		
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		9:00-9:50 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	9:00-9:50 Pilates nach der Geburt	9:00-9:50 Fit Mix	9:00-9:50 AOK Rücken			
10:00 Rücken REHA	10:00-10:50 Pilates	10:00-10:50 CYCLE Well		10:30-11:20 Bauch & Rücken		10:30-10:20 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 18.10.20	
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	19:00-19:50 Bechterew Gymnastik	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 Easy Fatburner Step	19:00-19:50 AOK Rücken			19:00-19:50 CYCLING		12:30-13:20 CYCLING	
19:45 Rücken REHA	20:00-20:50 ZUMBA	20:00-20:50 Funktional Fitness	19:45 Rücken REHA	20:00-20:50 Funktional + Bauch extrem	20:00-20:50 CYCLING			20:00-20:50 CYCLING FTP Check				20:00-20:50 AOK Fitmix						
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																		