

# Sportwelt Kursplan gültig ab 2. November 2020

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

Montag 2.11.20			Dienstag 3.11.20			Mittwoch 4.11.20				Donnerstag 5.11.20			Freitag 6.11.20			Samstag 7.11.20	
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 Becken-boden	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												15:00-16:15 Yoga
15:30 Rücken REHA	15:30 Sport nach Krebs	15:30-16:20 SG Stern Body Forming		15:4 Knie TEP			15:15 Rücken REHA										
16:15 Rücken REHA		16:30 Sport nach Krebs	16:15 COPD	16:30 Rücken REHA	16:00-16:50 SG Stern Rücken		16:00 Rücken REHA	16:00-16:50 SG Stern Power Yoga		16:15 Hüft TEP		16:00 Herzsport			16:00-16:50 SG Stern Surprise	Sonntag 8.11.20	
17:00-17:50 Jumping	17:00-17:50 Flexibar		17:10 Rücken REHA	17:15 SG Stern Body Forming	17:00-18:30 Qi Gong	17:00-17:50 EDAG Rücken	17:00 Rücken REHA	17:00-17:50 SG Stern 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	17:00-17:50 SG Stern Surprise	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 SG Stern Body Forming	18:00-18:50 Pilates	18:00-18:50 Power Mix	18:00-19:30 Lauffreund	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 STENGTH	19:00-19:50 CYCLING	19:00 Rücken REHA	19:00-19:50 Step		19:00-19:50 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 BODYART STRENGTH	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 Functional Fitness	19:45 Rücken REHA	20:00-20:50 Funktional + Bauch extrem	20:00-20:50 CYCLING	20:00-20:50 Yoga	20:00-20:50 ZUMBA	20:00-20:50 CYCLING		20:00-20:50 Functional Fitness		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							
Neue Kurse - Neue Kurse - Neue Kurse - Neue Kurse - Neue Kurse - Neue Kurse - Neue Kurse - Neue Kurse - Neue Kurse																	
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																	