

DEIN KURSPLAN

**Achtung: neue Zeiten
ab Mo, 21.09.2026**

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
8.30-9.15 Reha-Sport Kenan	NEU! 7.45-8.45 Good Morning-Yoga Melanie 	8.30-9.15 Total Body workout Cosi	9.00-10.00 Yoga Melanie 	8.45-9.45 Pilates Babette	10.30-11.30 bodyART® Claudia	9.30-10.15 Bauch, Beine, Po Jana
9.15-10.00 five®-Rücken- und Gelenkkurs Britta	9.00-9.45 Wirbelsäule-/ Rückenschule Ralf	9.15-9.45 Rumpf-/ Rückenschule Cosi	NEU! 10.15-10.45 balance 60+ (add-on \$20) Johannes	drinnen 10.00-10.45 five®-Rücken- und Gelenkkurs Britta	11.30-12.00 five®-Rücken- und Gelenkkurs Claudia	10.15-11.00 Step Aerobic Jana
10.00-10.45 Muscle Condition® Claudia	10.00-11.00 Yoga Ralf 	10.00-10.45 Easy Dance Jana	11.15-12.00 Reha-Sport Johannes	Func-Area 10.00-10.45 Step Aerobic für alle Jana		11.00-11.45 Bauch, Beine, Po Dany
10.45-11.30 bodyART Claudia		10.45-11.30 Bauch, Beine, Po Jana		10.45-11.30 Bauch, Beine, Po Jana		NEU! 12.00-13.00 Afrobeats Jonas

REHA-Sport

Die Teilnahme ist nur in Verbindung mit einer Reha-Sport-Verordnung nach § 44 SGB IX möglich.

balance 60+

Für diesen Kurs ist das Add-on „Koordination und Gleichgewicht“ erforderlich (149 € / Halbjahr). ZPP-zertifiziert: Eine Bezuschussung durch die Krankenkasse ist möglich.

12.15-13.00
Reha-Sport

Anna

16.15-17.00 Reha-Sport Philip	16.15-17.00 Reha-Sport Maryam	17.00-17.45 Muscle Condition® Claudia	16.15-17.00 Reha-Sport Maryam	17.00-17.45 deepWork™ Claudia	16.45-17.45 Yoga Beginner Mira 
17.15-18.00 Total Body workout Cosi	17.00-18.00 five®-Rücken- und Gelenkkurs Daniela	17.45-18.30 deepWork™ Claudia	17.15-18.15 Yoga Loretta 	17.45-18.15 five®-Rücken- und Gelenkkurs Claudia	18.00-19.00 Yoga Mira 
18.00-18.45 DeepCore Cosi	18.15-19.00 Step Aerobic für alle Jana	NEU! 18.00-18.45 Functional workout Adrian	18.20-19.20 Hot Iron® Maryam		
18.30-19.00 Functional workout Johannes	19.00-19.45 Bauch, Beine, Po Jana	18.40-19.30 Mobility Mira	19.30-20.30 Afrobeats Jonas		
19.15-19.45 Mobility Johannes		19.45-20.45 Yoga Mira 			
18.50-19.50 Hot Iron® Sabine					
19.50-20.20 Mobility Sabine					

Öffnungszeiten:

Mo 7.00 - 22.00 Uhr
Di 7.00 - 22.00 Uhr
Mi 7.00 - 22.00 Uhr
Do 7.00 - 22.00 Uhr
Fr 7.00 - 22.00 Uhr

Sa 9.00 - 20.00 Uhr
So 9.00 - 20.00 Uhr

-  Kräftigung
-  Cardio
-  Beweglichkeit
-  Yoga

Gut zu wissen ...

Neue Geräte



BEI UNS TUT SICH EINIGES. NOCH IN DIESEM JAHR ERWARTEN DICH VIELE NEUE GERÄTE UND TRAININGSMÖGLICHKEITEN!

EIN KLEINER VORGESCHMACK:

- **EGYM-BEREICH: ERWEITERUNG UM EINE SQUAT- UND EINE HIP-THRUST-MASCHINE**
- **FREIHANTELBEREICH: BEINSTRECKER UND SEITHEBE-MASCHINE**
- **FUNCTIONAL-BEREICH: NEUES STORAGE RACK MIT ZAHLREICHEN TRAININGSMÖGLICHKEITEN**
- **UND MEHR**

FREU DICH AUF MEHR ABWECHSLUNG, NEUE TRAININGSREIZE UND BESSERE TRAININGSGESTALTUNG.

Neue Leistungen

Wir haben unser Angebot erweitert und bieten dir ab sofort noch mehr Trainings- und Betreuungsmöglichkeiten:

Personal Training

Intensive Betreuung und gezielte Unterstützung – ganz auf deine Ziele abgestimmt.

balance 60+-Kurs

Ein Präventionskurs zur Verbesserung von Gleichgewicht, Stabilität und sicherem Gehen im Alltag, um Stürze vorzubeugen. Vorerfahrungen sind nicht erforderlich. **Eine Krankenkassenbezuschussung (ZPP-zertifiziert) ist möglich!**

Return to Sportanalyse (in unserer PhysioFIT ORTHO)

Du möchtest nach einer Verletzung oder längeren Pause wieder sicher ins Training einsteigen? Unsere Therapeuten ermitteln Bewegungs- und Belastungswerte und leiten daraus konkrete Empfehlungen ab, inklusive ausführlichem Bericht.

Neue Unterstützung

Auch personell gibt es bei uns Spannendes: Wir freuen uns über drei neue Auszubildende, eine neue Rezeptions-Leiterin und über einen neuen Sporttherapeuten im Team:



Kenan Suka (A)



Caspar Dick (A)



Maleen Birsner (A)



Anna Shumaylova (R)



Johannes Pfänder (T)

Wir begrüßen
alle Neuzugänge
ganz herzlich
im Team!