

MONTAG		DIENSTAG		MITTWOCH		DONNERSTAG		FREITAG	
7.00 – 9.00	T-RENA/RV-Fit	7.00 – 9.00	T-RENA/RV-Fit	7.00 – 9.00	T-RENA/RV-Fit	7.00 – 9.00	T-RENA/RV-Fit	7.00 – 9.00	T-RENA/RV-Fit
								8.00 – 8.45	Rehasport Bewegung
				9.45 – 10.35	Windeldance 1 – 3 Jahre	9.00 – 9.45	Babymassage 4 – 52 Wochen	8.30 – 9.15	Rehasport Wasser
9.00 – 9.45	Rehasport Bewegung	9.00 – 9.45	Rehasport Training	10.00 – 10.45	Rehasport PFLEGEHEIM	10.00 – 10.50	Feel & Move 1 – 3 Jahre	9.00 – 9.45	Rehasport Bewegung
10.00 – 10.45	Rehasport Bewegung	9.30 – 10.15	Rehasport Wasser Söhnstetten	11.00 – 11.45	Rehasport PFLEGEHEIM			10.00 – 10.45	Rehasport Training
10.50 – 11.50	Bauch-Beine-Po			11.00 – 12.00	AOK Rücken-Power			10.50 – 11.50	Bauch-Beine-Po
11.00 – 13.00	T-RENA/RV-Fit	11.00 – 13.00	T-RENA/RV-Fit	10.00 – 12.00	T-RENA/RV-Fit	10.00 – 12.00	T-RENA/RV-Fit	10.00 – 12.00	T-RENA/RV-Fit
14.00 – 16.00	T-RENA/RV-Fit	15.00 – 16.30	T-RENA/RV-Fit	16.00 – 18.00	T-RENA/RV-Fit	15.00 – 16.30	T-RENA/RV-Fit	14.00 – 16.00	T-RENA/RV-Fit
		16.00 – 16.45	Rehasport Wasser	15.00 – 15.45	Rehasport Bewegung sitzend			14.00 – 14.50	MiniDance 3 – 5 Jahre
		16.00 – 17.00	AOK Fit-Mix ab 24.Feb	17.00 – 17.45	Rehasport Kids Wasser 7–12 Jahre			15.00 – 15.50	MiniDance 6 – 8 Jahre
17.00 – 17.45	Rehasport Bewegung			17.10 – 18.10	Athletic Training	17.00 – 17.45	Rehasport Wasser		
18.15 – 19.15	Achtsamkeit & Yoga	18.30 – 19.15	Rehasport Training	18.30 – 19.30	RückenFit	18.30 – 19.15	Rehasport Training		
		19.00 – 20.00	Zumba						
18.00 – 19.30	T-RENA/RV-Fit	18.00 – 20.00	T-RENA/RV-Fit	19.30 – 21.00	T-RENA/RV-Fit	18.00 – 20.00	T-RENA/RV-Fit	18.00 – 20.00	T-RENA/RV-Fit

KURSPLAN



REHASPORT – so wie du ihn brauchst. Wir besprechen, was zu dir passt.

♥ **Bewegung:** Sanfte Übungen für alle mit Schmerzen oder eingeschränkter Beweglichkeit. Ideal zum Einstieg.

👤 **Training:** Du bist fitter: Hier trainierst du aktiver – mit Fokus auf Kraft, Ausdauer und Koordination.

💧 **Wasser:** Das 1,20 m tiefe Bewegungsbad ist gelenkschonend und wohltuend – ideal für alle, unabhängig vom Fitnesslevel.

😊 **Kids:** Spielerische Bewegung und gezielte Übungen – abgestimmt auf die Bedürfnisse von Kindern.

👴 **sitzend:** Für Menschen mit Gangunsicherheit oder Steheinschränkung: Sanfte Übungen, Bewegungsspiele und Kopfarbeit fördern Mobilität, Koordination und Alltagstauglichkeit.

T-RENA

Gruppentraining auf unserer Trainingsfläche. Steig nach deinem Reha Aufenthalt direkt ein, festige und steigere die bisherigen Erfolge. Während der Trainingszeit stehen dir speziell ausgebildete Trainer zur Verfügung.

RV-FIT

... ein Programm der deutschen Rentenversicherung. Die Trainingsphase und die Eigeninitiativphase können bei uns durchgeführt werden. Während der Trainingszeit stehen dir speziell ausgebildete Trainer zur Verfügung.

AOK ORTHOCARD

Ein individuelles Training an EGYM-Kraftzirkel. 12 Einheiten, deine AOK zahlt.

Buche deine **AOK Orthocard**-Termine selbstständig

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Sonntag
07.00 – 10.00	07.00 – 10.00	07.00 – 10.00	07.00 – 10.00	07.00 – 10.00	08.00 – 12.00
11.00 – 13.00	10.00 – 12.00	17.00 – 20.00	11.00 – 14.00	11.00 – 14.00	
16.00 – 18.00	15.00 – 17.00		15.00 – 18.00	15.00 – 18.00	

ACHTSAMKEIT & YOGA

Nimm dir Zeit für dich und deine Bedürfnisse! Lebe den Augenblick und gib deinem Körper, deinem Geist und deiner Seele die Möglichkeit im Hier und Jetzt anzukommen.

RÜCKENFIT

Gezielte Übungen für einen gesunden Rücken: Sie stärken Rumpf und Haltung, fördern Beweglichkeit und beugen Schmerzen vor. Der Kurs kombiniert Kräftigung, Mobilisation, Dehnung und funktionelles, rückengerechtes Training.

ATHLETIC TRAINING

Funktionelles Zirkeltraining mit Körpergewicht und Kleingeräten stärkt den ganzen Körper. Natürliche Bewegungen wie Drücken, Ziehen und Heben steigern Kraft, Stabilität und beugen Verletzungen vor. Für sportlich Ambitionierte.

ZUMBA® – Tanz dich fit!

Merengue, Salsa, Cumbria, Reggaeton und Hip-Hop – ein effektives Ganzkörpertraining, das Herz, Kreislauf und Koordination stärkt. Für Frauen und Männer jeden Alters, ganz ohne Vorkenntnisse. Spaß, Energie und Lebensfreude!

BAUCH-BEINE-PO

Raus aus dem Alltag, rein in die Bewegung! Ein energiegeladener Mix für straffe Muskeln und bessere Ausdauer. Mitreißende Musik, abwechslungsreiche Übungen und ganz viel gute Laune!

WINDELDANCE und MINIDANCE

Tanzen zu Popsongs und Kinderliedern – mit einfachen Schritten werden Körpergefühl, Rhythmus und Bewegung spielerisch gefördert. Das gemeinsame Tanzen stärkt Selbstvertrauen, Konzentration und Lernfähigkeit.

- Änderungen sind vorbehalten -