

KURSPLAN Rund um Deine Gesundheit

● Blau = Rehasport ● Grün = 10er Karten/ Mitglieder ● Gelb = Kinderkurse
 ○ Weiß = Zumba zu bezahlen / AOK Kurse gratis ● Grau = T-RENA/RV-Fit



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	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

SONNTAG
 Wake up & Shine
 10.00 – 11.00



KURSPLAN

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

♥ **BEWEGUNG:** Sanfte Übungen für alle mit Schmerzen oder Einschränkungen.

👤 **TRAINING:** Hier trainierst du aktiver – mit Fokus auf Kraft und Ausdauer

🌊 **WASSER:** Gelenkschonend und wohltuend - im 1,20 m tiefe Bewegungsbad

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

👤 **SITZEND:** Gangunsicherheit oder Steheinschränkung: Bewegungsspiele und Kopfarbeit fördern Mobilität, Koordination und Alltagstauglichkeit.

T-RENA

Gruppentraining auf der Trainingsfläche: Nach der Reha durchstarten, Erfolge festigen und steigern.

RV-FIT

Programm der Deutschen Rentenversicherung: Trainings- und Eigeninitiativphase bei uns.

AOK ORTHOCARD

Individuelles Training am Kraftzirkel. 12 Einheiten. Du buchst, deine AOK zahlt.

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	

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, fördert Kraft und Stabilität – ideal für sportlich Ambitionierte.

ACHTSAMKEIT & YOGA

Nimm dir Zeit für dich – lebe im Augenblick und gib Körper, Geist und Seele Raum, im Hier und Jetzt anzukommen.

ZUMBA® – Tanz dich fit!

Merengue, Salsa, Cumbia, Reggaeton & Hip-Hop: effektives Ganzkörpertraining für Herz und Koordination – ohne Vorkenntnisse, mit Spaß!

BAUCH-BEINE-PO und WAKE UP & SHINE

Raus aus dem Alltag, rein in die Bewegung: energiegeladener Mix für straffe Muskeln, bessere Ausdauer und gute Laune!

MINIDANCE

Tanzen zu Popsongs und Kinderliedern: Mit einfachen Schritten werden Rhythmus, Bewegung und Selbstvertrauen spielerisch gefördert.

WINELDANCE – Bewegen – Musik – kleine Wunder erleben

Hast du Lust, mit deinem kleinen Wirbelwind die Welt der Musik zu entdecken? Klatschen, Hüpfen, Tanzen, Lachen.

BABYMASSAGE – Zeit für Nähe

Sanfte Massagegriffe schenken deinem Baby Geborgenheit und Entspannung – und dir Sicherheit im liebevollen Umgang. Eine kostbare Zeit für Euch.

FEEL & MOVE U3 – Spüren. Fühlen. Bewegen.

Körpererfahrung durch Bewegung und Massage mit ruhigen musikalischen Impulsen.

AOK FIT-MIX oder AOK RÜCKEN-POWER

Hier stärkst du Rücken, Kraft und Ausdauer – mit einfachen Übungen für mehr Wohlbefinden. Für AOK-Mitglieder kostenfrei, alle anderen sind herzlich willkommen! Anmeldung nur über die AOK möglich. Tel. 0711 652546761

- Änderungen sind vorbehalten -