

ONLINEKURSE
ab 24.08.2021

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
09 ¹⁵ -10 ¹⁵ Uhr BODYPUMP® C3/DACHTERRASSE	09 ¹⁵ -10 ¹⁵ Uhr INDOORCYCLING C2	09 ¹⁵ -10 ¹⁵ Uhr BODYPUMP® C3/DACHTERRASSE	09 ¹⁵ -10 ¹⁵ Uhr BODYSTYLING C3/DACHTERRASSE	09 ¹⁵ -10 ¹⁵ Uhr INDOORCYCLING C2	10 ¹⁵ -11 ⁰⁰ Uhr BODYATTACK® C3/DACHTERRASSE	10 ³⁰ -11 ³⁰ Uhr BODYPUMP® C3/DACHTERRASSE
10 ³⁰ -11 ³⁰ Uhr BODYBALANCE® C3/DACHTERRASSE	10 ³⁰ -11 ³⁰ Uhr BODYBALANCE® C3/DACHTERRASSE	10 ³⁰ -11 ³⁰ Uhr WSG C3/DACHTERRASSE		10 ³⁰ -11 ³⁰ Uhr FIT UND AKTIV C3/DACHTERRASSE	11 ¹⁵ -12 ¹⁵ Uhr BODYPUMP® C3/DACHTERRASSE	11 ⁴⁵ -12 ⁴⁵ Uhr BODYBALANCE® C3/DACHTERRASSE
17 ³⁰ -18 ³⁰ Uhr INDOORCYCLING C2	17 ¹⁵ -18 ⁰⁰ Uhr TABATA C3/DACHTERRASSE	17 ⁰⁰ -18 ⁰⁰ Uhr BODYBALANCE® C3/DACHTERRASSE	17 ³⁰ -18 ³⁰ Uhr BBP C3/DACHTERRASSE	17 ⁰⁰ -18 ⁰⁰ Uhr BODYPUMP® C3/DACHTERRASSE		
17 ⁴⁵ -18 ⁴⁵ Uhr deepWORK® C3/DACHTERRASSE	18 ¹⁵ -19 ¹⁵ Uhr BODYSTYLING C3/DACHTERRASSE	18 ¹⁵ -19 ¹⁵ Uhr FUNCTIONAL TRAINING C3/DACHTERRASSE	18 ⁴⁵ -19 ⁴⁵ Uhr BODYCOMBAT® C3/DACHTERRASSE	17 ³⁰ -18 ¹⁵ Uhr INDOORCYCLING C2		
18 ⁴⁵ -19 ⁴⁵ Uhr INDOORCYCLING C2	18 ¹⁵ -19 ⁰⁰ Uhr LMI STEP® C1	18 ¹⁵ -19 ¹⁵ Uhr BODYATTACK® C1		18 ¹⁵ -19 ¹⁵ Uhr BODYBALANCE® C3/DACHTERRASSE		
19 ⁰⁰ -19 ⁴⁵ Uhr SH'BAM® C1/DACHTERRASSE	19 ¹⁵ -19 ⁴⁵ Uhr CORE® C1/DACHTERRASSE					
19 ⁰⁰ -20 ⁰⁰ Uhr BODYBALANCE® C3/DACHTERRASSE						



Rehasport Kursplan

Gültig ab 14. Juni 2021

Gesund sein durch Bewegung, medisports ist die Gesundheitsmarke der sports and community

Montag	Dienstag	Freitag
11 ⁰⁰ -11 ⁴⁵ Uhr REHA classroom 1	10 ⁴⁵ -11 ³⁰ Uhr REHA classroom 1	10 ⁰⁰ -10 ⁴⁵ Uhr REHA classroom 1
16 ⁰⁰ -16 ⁴⁵ Uhr REHA classroom 3 / Dachterasse	15 ⁰⁰ -15 ⁴⁵ Uhr REHA classroom 3 / Dachterasse	11 ⁰⁰ -11 ⁴⁵ Uhr REHA classroom 1
17 ⁰⁰ -17 ⁴⁵ Uhr REHA classroom 1	16 ⁰⁰ -16 ⁴⁵ Uhr REHA classroom 3 / Dachterasse	



Krankenkassenkurse

Zu Ihrem Wohl arbeiten wir mit vielen Krankenkassen zusammen. Erkundigen Sie sich doch einfach mal nach etwaigen Zuschüssen Ihrer Krankenkasse.

Reha-Sport

Rehabilitationssport wirkt mit den Mitteln des Sportes ganzheitlich auf Menschen mit Einschränkungen ein. Er ist auf Art und Schwere und den körperlichen Allgemeinzustand der Betroffenen abgestimmt. Die Teilnahme ist nur mit einer Rehasportverordnung möglich (fragen Sie Ihren Arzt).

Diabetes & Bewegung

Bewegung senkt den Blutzuckerspiegel, das Risiko für Diabetes sowie Diabetes-Folgeerkrankungen und erhöht die Wirksamkeit von Insulin. Wir helfen Ihnen dieses Ziel zu erreichen.

Achten Sie bitte darauf, dass Sie sich ca. 10 Minuten vor Kursbeginn einfinden. Nach Kursbeginn ist eine Teilnahme nicht mehr möglich. Bitte bringen Sie eine gefüllte Trinkflasche und ein Handtuch zu jedem Training mit.



Die neue Gesundheit
DeutscheBKK

BARMER
GEK die gesund
experten



KKH
Die Kaufmännische



Techniker
Krankenkasse