

























Premium Reha Kursplan ab April 2022



| Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag | Samstag | Sonntag |
|--|--|--|--|---|---|---------|
| 08:30-09:30 Yoga Yin Yang  Samira | 09:15-10:00 Rücken Fit  Marcus | 09:00-09:45 Rücken Fit  Desiree | 09:30-10:15 Rehasport  Marcus | 09:00-09:45 Rücken Fit  Kaja | | |
| | 10:10-10:40 Aqua Fit Reha  Marcus | | 10:00-11:00 Fitness Zirkel (Fläche)  Anke | | | |
| | 11:00-11:45 Rehasport  Marcus | 11:00-11:30 Aqua Fit  Desiree | 10:30-11:00 Aqua Fit Reha  Marcus | 11:00-11:30 Aqua Fit  Kaja | | |
| | | | | | 12:30-13:00 Aqua Fit  Marena | |



| | | | |
|---|--|--|---|
| 17:00-17:45 Rehasport  Marcus | 17:00-18:00 Rücken Fit  Isa | | |
| 18:00-18:45 Rückenfit  Matthias | 18:10-18:40 Aqua Fit  Isa | | 18:30-19:25 Rücken Fit  Sven |
| 18:00-18:30 Aqua Fit Reha  Marcus | 18:45-19:15 Aqua Fit  Isa | 19:15-20:15 Yoga Balance  Marena | |
| 20:00-20:30 Aqua Fit  Desiree | | 20:25-20:55 Aqua Fit  Marena | |

Info
Melde dich bitte per eFit 3.0 App für die Kurse an



Gesundheit + Wellness 
Aqua (im Pool) 
Zur Poolnutzung ist eine "zu Buchung" erforderlich

Reha  \$64 mit Verordnung
Power 

Muskelaufbau 
Kraftausdauer 

Öffnungszeiten
Montag-Freitag: 08.00 - 22:00 Uhr
Samstag, Sonntag: 10:00 - 18:00 Uhr
Feiertags: 10:00 - 16:00 Uhr