

# KURSPLAN

Rund um Deine Gesundheit

Blau = Rehasport    Grün = 10er Karten/ Mitglieder    Gelb = Kinderkurse

○ Weiß = separat zu bezahlen / Zumba

● 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
	9.00 – 9.45 Rehasport Training	9.30 – 10.20 Windeldance 1-3 Jahre		8.30 – 9.15 Rehasport Wasser
9.00 – 9.45 Rehasport Bewegung	9.30 – 10.15 Rehasport Wasser Söhnstetten	11.0 – 12.00 AOK Rücken-Power <i>ab 04.02.2026</i>		8.00 – 8.45 9.00 – 9.45 Rehasport Bewegung
10.00 – 10.45 Rehasport Bewegung		10.00 – 10.45 Rehasport PFLEGEHEIM		10.00 – 10.45 Rehasport Training
10.50 – 11.50 Bauch-Beine-Po		11.00 – 11.45 Rehasport PFLEGEHEIM		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
		15.00 – 15.45 Rehasport Bewegung sitzend		14.00 – 14.50 MiniDance 3-5 Jahre
	16.00 – 16.45 Rehasport Wasser		17.00 – 17.45 Rehasport Wasser	15.00 – 15.50 MiniDance 6-8 Jahre
		17.00 – 17.45 Rehasport Kids Wasser 7-12 Jahre	18.30 – 19.15 Rehasport Training	
17.00 – 17.45 Rehasport Bewegung	16.00 – 17.00 AOK Fit-Mix <i>ab 03.02.2026</i>	17.10 – 18.10 Athletic Training		
18.15 – 19.15 Achtsamkeit & Yoga	18.30 – 19.15 Rehasport Training	18.30 – 19.30 RückenFit		
	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
11.00 – 13.00	10.00 – 12.00	17.00 – 19.00	9.00 – 11.00	10.00 – 12.00
16.00 – 18.00	15.00 – 17.00		15.00 - 17.00	18.00 – 20.00

## 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!

## WINDEL DANCE 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 -