

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 <b>ab 04.02.2026</b>			8.00 – 8.45	
10.00 – 10.45	Rehasport Bewegung			10.00 – 10.45	Rehasport PFLEGEHEIM			9.00 – 9.45	Rehasport Bewegung
10.50 – 11.50	Bauch-Beine-Po			11.00 – 11.45	Rehasport PFLEGEHEIM			10.00 – 10.45	Rehasport Training
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	10.50 – 11.50	Bauch-Beine-Po
								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 <b>ab 03.02.2026</b>	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!

## 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 -