

Kursplan - Präventives Gesundheitstraining

Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag	
		12:00 – 12:45 AquaFit				12:00 – 12:45 AquaFit			
15:45 – 16:30 AquaFit						15:15 – 16:00 AquaFit		15:15 – 16:00 AquaFit	
16:35 – 17:20 AquaFit	16:15 – 17:15 Rücken-Fit Yoga			16:10 – 16:55 AquaFit		16:15 – 17:00 AquaFit	16:00 – 17:00 Ortho- Rücken-Fit	16:05 – 16:50 AquaFit	16:00 – 17:00 Gesund.Kurs
17:25 – 18:10 AquaFit	17:45 – 18:45 Spinning	17:20 – 18:05 AquaFit		17:00 – 17:45 AquaFit	17:45 – 18:45 Ortho-Flexifit	17:15 – 18:00 AquaFit	17:05 – 18:05 Ortho-Pilates	17:00 – 17:45 AquaFit	
18:15 – 19:00 AquaFit		18:10 – 18:55 AquaFit	17:55 – 18:55 Ortho-Fit	17:50 – 18:35 AquaFit		18:05 – 18:50 AquaFit	18:10 – 19:05 Hot-Iron	17:50 – 18:35 AquaFit	
19:05 – 19:50 AquaFit	19:05 – 20:05 Hot-Iron	19:00 – 19:45 AquaFit	19:00 – 20:00 Ortho-Pilates	18:40 – 19:25 AquaFit		18:55 – 19:40 AquaFit	19:15 – 20:15 Spinning	18:45 – 19:30 AquaFit	18:45 – 19:45 Spinning
19:55 – 20:40 AquaFit	20:10 – 21:10 Ortho- Rückenfit	19:50 – 20:35 AquaFit	20:05 – 21:05 Spinning	19:30 – 20:15 AquaFit	20:00 – 21:00 Spinning	19:45 – 20:30 AquaFit		19:35 – 20:20 AquaFit	
		20:40 – 21:25 AquaFit				20:20 – 21:05 AquaFit	20:35 – 21:20 AquaFit		

Samstag		Sonntag	
10:15 – 11:00 AquaFit	10:30 – 11:30 Spinning	12:00 – 12:45 AquaFit	11:45 – 12:45 Spinning*
11:05 – 11:50 AquaFit		12:50 – 13:35 AquaFit	
		13:40 – 14:25 AquaFit	*von Oktober bis März

Preisübersicht Mitgliedschaft/ Gerätetraining & Kurse

3 Monate	mtl. 70,-€	3%*
6 Monate	mtl. 60,-€	4%*
12 Monate	mtl. 50,-€	5%*

*Rabatt bei Vorauszahlung

10er Karte Gerätetraining 110,-€
10er Karte Sportkurse 80,-€
 (inkl. Spinning, AquaFit etc.)

Kurs An-und Abmeldungen

per Mail:

[pqt@orthomed-
rehazentrum.de](mailto:pqt@orthomed-rehazentrum.de)

per Handy:

0151 – 5253 22 43

Anmeldung

Gesundheitskurs per Handy

0173 – 2643401 (K.Emmel)