

Aktueller Kursplan 2023

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
15:45 – 16:30 Aqua-Fit	12:00 – 12:45 Aqua-Fit	16:10 – 16:55 Aqua-Fit	12:00 – 12:45 Aqua-Fit	15:15 – 16:00 Aqua-Fit	10:15 – 11:00 Aqua-Fit
16:15 – 17:15 Rücken-Fit-Yoga	17:20 – 18:05 Aqua-Fit	17:00 – 17:45 Aqua-Fit	15:25 – 16:10 Aqua-Fit	16:05 – 16:50 Aqua-Fit	10:30 – 11:30 Indoor-Cycling
16:35 – 17:20 Aqua-Fit	17:55 – 18:55 Ortho-Fit	17:45 – 18:45 Ortho-Flexi-Fit	16:00 – 17:00 Ortho-Rücken-Fit	17:00 – 17:45 Aqua-Fit	11:05 – 11:50 Aqua-Fit
17:25 – 18:10 Aqua-Fit	18:10 – 18:55 Aqua-Fit	17:50 – 18:35 Aqua-Fit	16:15 – 17:00 Aqua-Fit	17:50 – 18:35 Aqua-Fit	
17:45 – 18:45 Indoor-Cycling	19:00 – 19:45 Aqua-Fit	18:40 – 19:25 Aqua-Fit	17:05 – 18:05 Ortho-Pilates	18:15 – 19:15 Indoor-Cycling	Sonntag
18:15 – 19:00 Aqua-Fit	19:00 – 20:00 Ortho-Pilates	19:30 – 20:15 Aqua-Fit	17:15 – 18:00 Aqua-Fit	18:45 – 19:30 Aqua-Fit	11:00 – 12:00 Indoor-Cycling **
19:05 – 19:50 Aqua-Fit	19:50 – 20:35 Aqua-Fit	20:00 – 21:00 Indoor-Cycling	18:05 – 18:50 Aqua-Fit	19:35 – 20:20 Aqua-Fit	12:00 – 12:45 Aqua-Fit
19:05 – 20:05 Hot-Iron	20:05 – 21:05 Indoor-Cycling	20:20 – 21:05 Aqua-Fit	18:10 – 19:05 Hot-Iron		12:50 – 13:35 Aqua-Fit
19:55 – 20:40 Aqua-Fit	20:40 – 21:25 Aqua-Fit		18:55 – 19:40 Aqua-Fit		13:40 – 14:25 Aqua-Fit
20:10 – 21:10 Ortho-Rücken-Fit			19:15 – 20:15 Indoor-Cycling		
			19:45 – 20:30 Aqua-Fit		
			20:35 – 21:20 Aqua-Fit		

www.orthomed-rehazentrum.de

** Von Oktober bis einschließlich März

Kurs An- und Abmeldungen

pgt@orthomed-rehazentrum.de

Fon 0151 52 53 22 43

Entdecken Sie unser präventives Gesundheitstraining

An sieben Tagen in der Woche können Sie bei ORTHOMED Ihre Gesundheit in Kursen oder mittels individuellem Trainingsplan trainieren – natürlich unter fachlicher Anleitung.

Unsere Öffnungszeiten

Mo – Do 15 – 22 Uhr

Fr 13 – 22 Uhr

Sa + So 10 – 16 Uhr

Preise 10er-Karte

Gerätetraining 110 €

Sportkurse 80 €

Preise Mitgliedschaft (Gerätetraining & Kurse)

3 Monate mtl. 70 € 3%*

6 Monate mtl. 60 € 4%*

12 Monate mtl. 50 € 5%*

*Rabatt bei Vorauszahlung

Alles Gute und bis bald

Ihr Team von ORTHOMED

ORTHOMED
Medizinisches Leistungs- & Reha-Zentrum