


Kursplan ab Februar 2022


Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
17:00 Uhr Wirbelsäulengym	15:00 Uhr Ü60-Wirbelsäulengym		17:00 Uhr Wirbelsäulengym	15:00 Uhr Yoga
18:00 Uhr Beweglichkeitstraining	17:00 Uhr Wirbelsäulengym		18:00 Uhr Pilates	16:00 Uhr Athletik Fitness (ab Frühjahr Outdoor)
19:00 Uhr Functional & Sling	18:00 Uhr Athletik Fitness (ab Frühjahr Outdoor)		19:00 Uhr Wirbelsäulengym	17:00 Uhr Langhanteltraining
19:00 Uhr Zumba Fitness	18:00 Uhr Faszien & BALLance		20:00 Uhr Ski-Gymnastik (01.12.22–09.02.23)	18:00 Uhr Pilates
 19:00 Uhr Workout	19:00 Uhr Workout	19:00 Uhr Bike & Bauch		



MYSports
A Sport Alliance Company



- ✓ Kursanmeldung per App „MySports“ oder telefonisch ab 24h vor Kursbeginn notwendig (QR-Code führt direkt zur App)

- kann auch als Prävention §20 genutzt werden
- ✓ alle Kurse finden ab 4 Teilnehmern statt, ansonsten entfällt der Kurs
- ✓ Kurszeiten betragen 55 min
- ✓ zwischen Weihnachten und Neujahr finden keine Kurse statt
-  dieser Kurs hat im Juli und August Sommerpause

	Leistungen	Laufzeit	Preis	Service	Rabatte
MITGLIEDSCHAFT	Vertrag alles inklusive	3/6/12* Monate	89/79/69* €	49 €	*Rentner 10%
	Vertrag ohne Sauna	3/6/12 Monate	72/64/56 €		
	Zusatzpaket RehaSport alles inklusive	ab 6 Monate	49 €		
	Nachfolgevertrag RehaSport alles inklusive	12 Monate	62,10 €		
	Tageskarte	alles inklusive	19,90 €		
INDIVIDUELLES	Sauna/Kurse/Trainingsarena/Rumpfkünftig. Centaur	10er Karte/Einzelstunde	99 €/10,90 €		
	Isokinetischer Muskeltest	Einzelleistung	29,90 €/14,90 €		
	Rumpfkünftig. Centaur	für Mitglieder	49 €/4,90 €		
	Ernährung & Bewegung	12-Wochenkurs	250 €		
	Kinderschwimmen	10-Wochenkurs	149 €		
	Personal Training	Einzelstunde	80 €		in Absprache mögl.
PRÄVENTION	Wirbelsäule/Pilates/Funktionales Ganzkörpertraining, ...	10-Wochenkurs	99 €		
	Wasser		119 €		
	Rückenschule (Primär)		139 €		