

Kursplan aqua vitalis Physiotherapie, Fitness & Entspannung

Uhr	Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag	
	Erdgeschoss	1. Obergeschoss	Erdgeschoss	1. Obergeschoss	Trainingsfläche	1. Obergeschoss	EG	1. Obergeschoss	Erdgeschoss	1. Obergeschoss	Trainingsfläche	1. OG
09:00	Nordic Walking Ole 09:00 bis 10:00	Rehasport Malou 09:00 bis 09:45		Rehasport Nico 09:00 bis 09:45		Rehasport Sabine 09:00 bis 09:45		Rehasport Sabine 09:00 bis 09:45				
10:00	Beweglichkeit. (TF/Präv.) Eike 09:45 bis 10:45	Rehasport Malou 09:55 bis 10:40		Rehasport Nico 09:55 bis 10:40		Rehasport Sabine 09:55 bis 10:40		Rehasport Sabine 09:55 bis 10:40		Rehasport Nico 09:40 bis 10:25		
11:00	Rehasport Hocker Ole 10:50 bis 11:35	Osteoporose (Präv.) Eike 11:00 bis 12:00		Tai Chi (Präv.) Thomas 11:00 bis 12:00		Rehasport Hocker Ole 10:50 bis 11:35		Pilates Malou 10:50 bis 11:50	Rehasport Hocker Nico 10:35 bis 11:20		Beweglichkeits- training (Präv.) Eike 11:00 bis 12:00	
12:00	Rehasport Ole 11:45 bis 12:30			Yin-Yoga (Präv.) Thomas 12:15 bis 13:15		Rehasport Ole 11:45 bis 12:30				Rehasport Nico 11:30 bis 12:15		
13:00				Rheuma-Liga Subar 13:30 bis 14:15						Rheuma-Liga Nico 12:20 bis 13:05		
14:00												
15:00	Yin-Yoga (Präv.) Thomas 14:45 bis 15:45		Sanftes Dehnen Thomas 14:15 bis 15:00			Rückenfit (Präv.) Malou 14:45 bis 15:45						Sonntag Erdgeschoss 1. OG
16:00		Rehasport Mailin 16:00 bis 16:45		Rehasport Nico 15:40 bis 16:25		Rehasport Nico 16:20 bis 17:05		Rehasport Nico 15:30 bis 16:15	Osteoporose (Präv.) Eike 15:30 bis 16:30	Zumba Mailin 15:30 bis 16:30		
17:00		Rehasport Mailin 16:50 bis 17:35	Tai Chi (Präv.) Thomas 17:00 bis 18:00	Rehasport Nico 16:35 bis 17:20		Rehasport Ole 17:10 bis 17:55		Rehasport Nico 16:25 bis 17:10		Rehasport Ole 16:35 bis 17:20	Easy-Yoga Friederike 11:00 bis 12:00 Uhr	
18:00	BodyPower Mailin 17:45 bis 18:45	Rehasport Sabine 17:45 bis 18:30		Rehasport Ole 17:30 bis 18:15	Beweglichkeits- training (Präv.) Ole 18:00 bis 19:00	Pilates Malou 18:00 bis 19:00		Yoga Tanja 17:30 bis 18:30	Trainingsfläche: Beweglichkeits- training (Präv.) Eike 18:00 bis 19:00	Rehasport Ole 17:25 bis 18:10		
19:00	Yoga Sandra 19:00 bis 20:00	Rehasport Sabine 18:40 bis 19:25	Zumba Subar 18:20 bis 19:20	Pilates Malou 18:20 bis 19:20				BodyPower Laura 18:30 bis 19:30		Yin-Yoga (Präv.) Thomas 18:20 bis 19:50		
20:00		Rehasport Sabine 19:30 bis 20:15		Rehasport Malou 19:30 bis 20:15		Rehasport Nico 19:05 bis 19:50						

Stand: 20.08.2026

Eine Anmeldung ist direkt am Empfang und jederzeit online unter www.aqua-vitalis.de möglich. Gerne können Sie auch eine Probestunde vereinbaren!

NEU: Kennen Sie schon unsere APP "TheraConnect"?

Jetzt herunterladen, QR-Code scannen und Termine und Nachrichten einfach und bequem organisieren.

Kurzanleitung: App aus AppStore oder PlayStore downloaden und QR-Code scannen, um eine Verbindung zu unserer Praxis herzustellen.

Für die vollständige Nutzung ist eine Registrierung mit Ihrer E-Mailadresse notwendig. Sprechen Sie uns bei Fragen gerne an.

