

Kursplan

MONTAG		DIENSTAG		MITTWOCH		DONNERSTAG		FREITAG		SAMSTAG		SONNTAG	
Raum I	Raum II	Raum I	Raum II	Raum I	Raum II	Raum I	Raum II	Raum I	Raum II	Raum I	Raum II	Raum I	Raum II
08.30-09.15 Reha Sport ¹	09.30-10.30 Rücken Fit Stretching				09.30-10.30 Rücken Fit Stretching	08.30-09.15 Reha Sport ¹	09.30-10.30 Rücken Fit Stretching		09.30-10.15 Functional Area				10.30-11.00 Bungee Fitness
09.30-10.15 Reha Sport ¹			10.00-11.30 Hatha Yoga						12.00-12.45 Reha Sport ¹				11.00-12.00 Jumping Fitness
		13.00-13.45 Reha Sport ¹		13.00-13.45 Reha Sport ¹		13.00-13.45 Reha Sport ¹							12.15-13.00 Functional Area
				17.30-18.15 Reha Sport ¹		17.00-17.45 Reha Sport ¹			17.00-18.00 Body Workout Rücken				
18.00-18.45 Reha Sport ¹	18.00-19.30 STRONG NATION® Stretching	18.15-19.00 Reha Sport ¹	18.00-19.00 Rücken Fit	18.30-19.15 Reha Sport ¹	18.00-19.30 Vinyasa Yoga		18.00-19.00 Osteo Fit	18.00-18.45 Reha Sport ¹	18.00-18.30 Stretching Faszien				
19.00-19.45 Reha Sport ¹	19.30-20.00 Bungee Fitness		19.00-20.00 Workout		19.30-20.00 Bungee Fitness		19.00-20.00 Workout						
	20.00-21.00 Jumping Fitness				20.00-21.00 Jumping Fitness		20.15-21.00 Functional Area						

Montag-Freitag 08.00-22.00 Uhr
Samstag-Sonntag 10.00-19.00 Uhr
Feiertage 10.00-15.00 Uhr

Die Kurse finden ab 3 Teilnehmern statt.

¹ Teilnahme nur mit gültiger Reha Sport Verordnung möglich
01-22

