

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 ²				
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 ²
				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 BBP und Faszien	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 ²	19.15-20.00 Reha Sport ¹	19.00-20.00 Workout		19.30-20.00 Bungee Fitness ²		19.00-20.00 Workout						
	20.00-21.00 Jumping Fitness				20.00-21.00 Jumping Fitness		20.15-21.00 Functional Area ²						

Montag-Freitag 08.00-22.00 Uhr
Samstag-Sonntag 10.00-19.00 Uhr
Feiertage siehe Aushänge im Club, App, Facebook

Die Kurse finden ab 3 Teilnehmern statt.

¹ Teilnahme nur mit gültiger Reha Sport Verordnung möglich

² Teilnahme nur für Mitglieder
10-21

