

# Kursplan

Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
08:30-09:15	<b>Rehasport</b> Wirbelsäule	<b>Rehasport</b> Wirbelsäule	<b>Rehasport</b> Wirbelsäule	<b>Rehasport</b> Wirbelsäule	<b>Rehasport</b> Wirbelsäule
09:30-10:15	<b>Studiokurs</b> (30min) Ganzkörper		<b>Studiokurs</b> (30min) Rumpfkraeffigung	<b>Rehasport</b> Hockergymnastik	<b>Rehasport</b> Hockergymnastik
10:30-11:15	<b>Rehasport</b> Wirbelsäule	<b>Rehasport</b> Hockergymnastik	<b>Rehasport</b> Wirbelsäule	<b>Rehasport</b> Wirbelsäule	<b>Rehasport</b> Wirbelsäule
11:30-12:15	<b>Rehasport</b> Wirbelsäule	<b>Rehasport</b> Hockergymnastik	<b>Rehasport</b> Dehnzirkel	<b>Rehasport</b> Hockergymnastik	
13:15-13:45					
14:00-14:45	<b>Rehasport</b> Wirbelsäule	<b>Rehasport</b> Wirbelsäule		<b>Rehasport</b> Wirbelsäule	
15:00-15:45					<b>Rehasport</b> Wirbelsäule
16:00-16:45		<b>Rehasport</b> Wirbelsäule		<b>Rehasport</b> Wirbelsäule	
17:00-17:45	<b>Rehasport</b> Wirbelsäule				<b>Rehasport</b> Wirbelsäule
18:00-18:45	<b>Studiokurs</b> (45min) Ganzkörper/Zirkeltraining	<b>Rehasport</b> Wirbelsäule	<b>Rehasport</b> Wirbelsäule		
19:00	<b>Yoga (75min) (Level 1-2)</b>			<b>Yoga (75min) (Level 1)</b>	
	<b>ZPP (60 Min) funcioPower</b>				

**Rot =**  
**Rehasport**  
nur mit Rehasport-  
Verordnung

**Blau =**  
**Studiokurse**  
Mitglieder =kostenlos  
Nicht-Mitglieder =  
mit 10er Karte

**Yoga =**  
mit 10er Karte

**Grün = ZPP Kurs**  
Krankenkassen-  
zertifiziert