

Kursplan ab 15.06.2020

Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
08:15-09:00	Rehasport Knie/Hüfte	Rehasport Wirbelsäule	Rehasport Schulter/Nacken	Rehasport Knie/Hüfte	Rehasport Schulter / Nacken
09:30-10:15	Studiokurs RückenInForm	Rehasport Wirbelsäule	Studiokurs Wirbelsäulengymnastik	Rehasport Hockergymnastik	Rehasport Schulter/Nacken
10:45-11:30	Rehasport Aroha <i>!Fortgeschrittene!</i>	Rehasport Dehnen/Kräftigen	Rehasport Beweglichkeitstraining <i>!Fortgeschrittene!</i>	Rehasport Dehnen/Kräftigen <i>!Fortgeschrittene!</i>	Pilates (Zuzahlung) bis 11:45 Uhr
12:00-12:45	Rehasport Wirbelsäule	Rehasport Hockergymnastik	Rehasport Wirbelsäule	Rehasport Hockergymnastik	
13:15-14:00	Rehasport Wirbelsäule		Rehasport Wirbelsäule		
15:30-16:15	Rehasport Dehnen/Kräftigen	Rehasport Knie/Hüfte	Rehasport Wirbelsäule	Rehasport Schulter/Nacken	Rehasport Dehnen/Kräftigen
16:45-17:30	Rehasport Schulter/Nacken	Rehasport Schulter/Nacken	Rehasport Knie/Hüfte	Rehasport Wirbelsäule	Rehasport Wirbelsäule
18:00-18:45	Studiokurs Wirbelsäulengymnastik	Rehasport Wirbelsäule	Studiokurs Wirbelsäulengymnastik	Yoga (Zuzahlung) bis 19:30 Uhr	Rehasport Wirbelsäule
19:00-19:45	Rehasport Wirbelsäule	Rehasport Wirbelsäule	Rehasport Wirbelsäule	Meditation (Zuzahlung) 19:30 bis 20:00 Uhr	Studiokurs WOD Funktionsraum (30 Min)
20:00-20:45	Yoga (Zuzahlung) bis 21.30 Uhr		Rehasport Dehnen/Kräftigen		