

## Kursplan ab 02.08.2021

Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
08:15-09:00	<b>Rehasport</b> Wirbelsäule	<b>Rehasport</b> Wirbelsäule			<b>Rehasport</b> Wirbelsäule
09:15-10:00	<b>Studiokurs</b> Rumpfkraftigung	<b>Rehasport</b> Hockergymnastik	<b>Studiokurs</b> Koordination	<b>Rehasport</b> Hockergymnastik	<b>Studiokurs</b> Gleichgewicht
10:15-11:00	<b>Rehasport</b> Knie/Hüfte	<b>Rehasport</b> Hockergymnastik	<b>Rehasport</b> Knie/Hüfte	<b>Rehasport</b> Wirbelsäule	<b>Rehasport</b> Wirbelsäule
11:15-12:00	<b>Rehasport</b> Knie/Hüfte	<b>Rehasport</b> Hockergymnastik	<b>Rehasport</b> Wirbelsäule	<b>Rehasport</b> Hockergymnastik	<b>Rehasport</b> Hockergymnastik
13:00-13:45	<b>Studiokurs</b> Gleichgewicht	<b>Rehasport</b> Knie/Hüfte	<b>Studiokurs</b> Rumpfkraftigung		
14:00-14:45	<b>Rehasport</b> Wirbelsäule	<b>Rehasport</b> Wirbelsäule	<b>Rehasport</b> Knie/Hüfte	<b>Rehasport</b> Wirbelsäule	
15:00-15:45	<b>Rehasport</b> Wirbelsäule	<b>Rehasport</b> Knie/Hüfte	<b>Rehasport</b> Knie/Hüfte	<b>Rehasport</b> Knie/Hüfte	<b>Rehasport</b> Hockergymnastik
16:00-16:45	<b>Studiokurs</b> Bauch/Beine/Po	<b>Rehasport</b> Wirbelsäule	<b>Studiokurs</b> Bauch/Beine/Po	<b>Rehasport</b> Knie/Hüfte	<b>Studiokurs</b> Dehnung
17:00-17:45			<b>Rehasport</b> Wirbelsäule		<b>Rehasport</b> Knie/Hüfte
18:00-18:45				<b>Yoga</b> (18:00-19:30) <b>ab 04.11.21</b>	<b>Rehasport</b> Wirbelsäule
19:00-19:45	<b>Yoga</b> (19:00-20:30)			<b>Meditation</b> (19:30-20:00) <b>ab 04.11.21</b>	<b>Rehasport</b> Wirbelsäule

**medi reha point GmbH**  
**Leipziger Straße 47**  
**63526 Erlensee**  
**Telefon:**  
**06183/928218**  
**E-Mail:**  
**info@medirehapoint.de**

**Rot =**  
**Rehasport =**  
 mit Rehasport-  
 verordnung

**Blau = Studiokurse =**  
 mit 10er-Karte/  
 6 Monatsabo

**Yoga, Meditation =**  
 mit 10er-Karte