

Kursplan ab 01.11.2021

Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
08:30-09:15	Rehasport Wirbelsäule	Rehasport Wirbelsäule	Rehasport Wirbelsäule	Rehasport Wirbelsäule	Rehasport Wirbelsäule
09:30-10:15	Studiokurs (bis 10:00) Rumpfkraftigung	Rehasport Beweglichkeitszirkel (Dehnung an Geräten)	Studiokurs (bis 10:00) Rumpfkraftigung	Rehasport Hockergymnastik	Rehasport Beweglichkeitszirkel (Dehnung an Geräten)
10:30-11:15	Rehasport Knie/Hüfte	Rehasport Hockergymnastik	Rehasport Knie/Hüfte	Rehasport Wirbelsäule	Rehasport Wirbelsäule
11:30-12:15	Rehasport Wirbelsäule		Rehasport Wirbelsäule	Rehasport Hockergymnastik	Rehasport Wirbelsäule
13:15-13:45			Studiokurs (13:15 – 13:45) Rumpfkraftigung		
14:00-14:45	Rehasport Wirbelsäule	Rehasport Wirbelsäule	Rehasport Knie/Hüfte	Rehasport Wirbelsäule	
15:00-15:45	Rehasport Wirbelsäule	Rehasport Knie/Hüfte	Rehasport Wirbelsäule	Rehasport Beweglichkeitszirkel (Dehnung an Geräten)	Rehasport Wirbelsäule
16:00-16:45		Rehasport Wirbelsäule	Rehasport Beweglichkeitszirkel (Dehnung an Geräten)	Rehasport Wirbelsäule	Studiokurs (bis 16:30) Dehnung
17:00-17:45	Rehasport Wirbelsäule	Rehasport Beweglichkeitszirkel (Dehnung an Geräten)	Rehasport Wirbelsäule	Studiokurs (bis 17:30) Kurzhandtel	
18:00-18:45	Studiokurs (bis 18:30) Bauch/Beine/Po	Rehasport Wirbelsäule	Studiokurs (bis 18:30) Bauch/Beine/Po	Yoga (18:00-19:30)	Rehasport Wirbelsäule
19:00-19:45	Yoga (19:00-20:30)	Rehasport Wirbelsäule	Rehasport Wirbelsäule	Meditation (19:30-20:00)	Rehasport Wirbelsäule

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

Rot =
Rehasport =
 nur mit Rehasport-
 verordnung

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

Yoga, Meditation =
 mit 10er-Karte