

## Kursplan ab 17.01.2022

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> (bis 10:00) Rumpfkraftigung		<b>Studiokurs</b> (bis 10:00) Rumpfkraftigung	<b>Rehasport</b> Hockergymnastik	<b>Rehasport</b> Beweglichkeitszirkel (Dehnung an Geräten)
10:30-11:15	<b>Rehasport</b> Knie/Hüfte	<b>Rehasport</b> Hockergymnastik	<b>Rehasport</b> Knie/Hüfte	<b>Rehasport</b> Wirbelsäule	<b>Rehasport</b> Wirbelsäule
11:30-12:15	<b>Rehasport</b> Wirbelsäule	<b>Rehasport</b> Beweglichkeitszirkel (Dehnung an Geräten)	<b>Rehasport</b> Wirbelsäule	<b>Rehasport</b> Hockergymnastik	<b>Rehasport</b> Wirbelsäule
13:15-13:45			<b>Studiokurs</b> (13:15 – 13:45) Rumpfkraftigung		
14:00-14:45	<b>Rehasport</b> Wirbelsäule	<b>Rehasport</b> Wirbelsäule		<b>Rehasport</b> Wirbelsäule	<b>Rehasport</b> Knie/Hüfte
15:00-15:45	<b>Rehasport</b> Wirbelsäule	<b>Rehasport</b> Knie/Hüfte	<b>Rehasport</b> Wirbelsäule	<b>Rehasport</b> Beweglichkeitszirkel (Dehnung an Geräten)	<b>Rehasport</b> Wirbelsäule
16:00-16:45		<b>Rehasport</b> Wirbelsäule	<b>Rehasport</b> Beweglichkeitszirkel (Dehnung an Geräten)	<b>Rehasport</b> Wirbelsäule	<b>Studiokurs</b> (bis 16:30) Dehnung
17:00-17:45	<b>Rehasport</b> Wirbelsäule		<b>Rehasport</b> Wirbelsäule		
18:00-18:45	<b>Studiokurs</b> (bis 18:30) Bauch/Beine/Po	<b>Rehasport</b> Wirbelsäule	<b>Studiokurs</b> (bis 18:30) Bauch/Beine/Po	<b>Yoga</b> (18:00-19:30)	<b>Rehasport</b> Wirbelsäule
19:00-19:45	<b>Yoga</b> (19:00-20:30)	<b>Rehasport</b> Wirbelsäule	<b>Rehasport</b> Wirbelsäule	<b>Meditation</b> (19:30-20:00)	<b>Rehasport</b> 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