

Kursplan ab 01.08.2022

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		Studiokurs (bis 10:00) Rumpfkraftigung	Rehasport Hockergymnastik	
10:30-11:15	Rehasport Wirbelsäule	Rehasport Hockergymnastik	Rehasport Wirbelsäule	Rehasport Wirbelsäule	Rehasport Wirbelsäule
11:30-12:15	Rehasport Wirbelsäule		Rehasport Wirbelsäule	Rehasport Hockergymnastik	Rehasport Wirbelsäule
13:15-13:45					
14:00-14:45	Rehasport Wirbelsäule	Rehasport Wirbelsäule		Rehasport Wirbelsäule	
15:00-15:45	Rehasport Wirbelsäule		Rehasport Wirbelsäule		Rehasport Wirbelsäule
16:00-16:45		Rehasport Wirbelsäule		Rehasport Wirbelsäule	
17:00-17:45	Rehasport Wirbelsäule		Rehasport Wirbelsäule		
18:00-18:45	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)	

Rot =
Rehasport
nur mit Rehasport-
Verordnung

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

Yoga, Meditation =
mit 10er Karte