

	Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag			
Uhr	Raum 1.	Raum 2.	Raum 1.	Raum 2.	Raum 1.	Raum 2.	Raum 1.	Raum 2.	Raum 1.	Raum 2.	Uhr	
08:00		Reha-Sport 8:00-8:50 Uhr (mit Verordnung)	Reha-Sport 8:00-8:50 Uhr (mit Verordnung)						Reha-Sport 8:00-8:45 Uhr (mit Verordnung)		08:00	
08:30								Lungensport 8:30-9:20 Uhr (mit Verordnung)			08:30	
09:00		Reha-Sport 9:00-9:50 Uhr (mit Verordnung)	Reha-Sport 9:00-9:50 Uhr (mit Verordnung)						Reha-Sport 9:00-9:45 Uhr (mit Verordnung)		09:00	
09:30	Reha-Sport 9:30-10:15 Uhr (mit Verordnung)					<b>Stretch &amp; Relax</b> 9:00-9:50 Uhr Maria				Reha-Sport <i>Hockergruppe</i> 9:30-10:15 Uhr (mit Verordnung)	09:30	
10:00		Reha-Sport 10:00-10:50 (mit Verordnung)	<b>Faszien-Rücken</b> 10:00-10:50 Uhr Henrieta			<b>Pilates</b> 10:00-10:50 Uhr Maria	Reha-Sport 10:00-10:50 Uhr (mit Verordnung)		Reha-Sport <i>Hockergruppe</i> 10:00-10:45 Uhr (mit Verordnung)		10:00	
10:30	Reha-Sport 10:30-11:15 Uhr (mit Verordnung)									Reha-Sport 10:30-11:15 Uhr (mit Verordnung)	10:30	
11:00											11:00	
⋮											⋮	
⋮											⋮	
⋮											⋮	
15:30											15:30	
16:00	Reha-Sport 16:00-16:45 Uhr (mit Verordnung)					Lungensport 15:30-16:30 Uhr (mit Verordnung)					16:00	
16:30		Reha-Sport 16:30-17:20 Uhr (mit Verordnung)						Reha-Sport 16:30-17:20 Uhr (mit Verordnung)			16:30	
17:00	Reha-Sport 17:00-17:45 Uhr (mit Verordnung)		Reha-Sport 17:00-17:50 Uhr (mit Verordnung)			Reha-Sport 17:00-17:50 Uhr (mit Verordnung)		Reha-Sport 17:00-17:50 Uhr (mit Verordnung)	Reha-Sport 17:00-17:50 Uhr (mit Verordnung)	Lungensport (Ausdauer) 17:00-17:50 Uhr (mit Verordnung)	17:00	
17:30								Reha-Sport 17:30-18:20 Uhr (mit Verordnung)			<b>Yoga</b> 17:30-18:45 Uhr Silvia	17:30
18:00	<b>Dance Aerobic</b> 18:00-18:55 Uhr Henrieta	<b>Intervall &amp; PMR</b> 18:00-18:50 Uhr Maria	Reha-Sport 18:00-18:50 Uhr (mit Verordnung)			Reha-Sport 18:00-18:50 Uhr (mit Verordnung)	<b>Wirbelsäulen- gymnastik</b> 18:00-18:50 Uhr Sibel		Reha-Sport 18:00-18:50 Uhr (mit Verordnung)		18:00	
18:30										<b>Cycling</b> 18:30-19:15 Uhr Jacqueline	18:30	
19:00	<b>Bauch Pur</b> 19:00-19:45 Uhr Henrieta		<b>Cycling</b> 19:00-19:45 Uhr Jacqueline	<b>Functional Tabata</b> 19:00-19:50 Uhr Henrieta	Reha-Sport 19:00-19:50 Uhr (mit Verordnung)	<b>Full Body Workout</b> 19:00-19:50 Uhr Sibel	<b>Trampolin Intervall</b> 19:00- 19:50 Uhr Henrieta	<b>Pilates</b> 19:00-20:00 Uhr Maria			19:00	
19:30			<b>Cycling</b> 19:45-20:30 Uhr Jacqueline								19:30	
20:00											20:00	

Alle Mitgliederkurse finden ab 4 Teilnehmern statt.

Präventionskurse nach §20 SGB V: Diese werden von den gesetzlichen Krankenkassen bezuschusst.  
Nur mit Voranmeldung möglich!