

KURSPLAN 2020

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
9:00 – 9:45 Uhr Reha-Sport (Cordula)		9:00 – 9:45 Uhr Reha-Sport (Claudia)	8:30 – 09:15 Uhr Reha-Sport (Julia)		9:00 – 13:00 Uhr Freies Gerätetraining (MTT)	9:00 – 13:00 Uhr Freies Gerätetraining (MTT)
9:00 – 9:45 Uhr IndoorCycling (Imke)	9:00 – 9:45 Uhr Reha-Sport (Cordula)		9:30 – 10:15 Uhr Reha-Sport (Silvia)	08:30 – 09:30 Uhr Tabata (Imke)		
10:00 – 10:45 Uhr Reha- Sport (Silvia)	10:00 – 10:45 Uhr Reha-Sport (Silvia)		09:00 – 09:45 Uhr Aqua Gymnastik (Claudia)	10:15 – 11:00 Uhr Reha-Sport (Mona)		
16:30 – 17:15 Uhr Reha-Sport (Claudia)						
17:30 – 18:15 Uhr Reha-Sport (Thomas)	17:00 – 18:00 Uhr Beckenboden–Gym. (Erika)					
18:45 – 19:30 Uhr Aqua Gymnastik (Claudia, Silvia)						
18:15 – 19:00 Uhr Perfect Body (Ulli)		18:00 – 19:00 Uhr BBP (Imke)	18:15 – 19:00 Uhr Reha-Sport (Cordula/Thomas)			
19:00 – 20:00 Uhr Indoor Cycling (Imke)	18:15 – 19:00 Uhr Reha-Sport (Franzi)		19:00-19:45 Uhr Indoor Cycling 40 + (Silvia)			
19:15 – 20:00 Uhr Soft Relax (Ulli)	19:15 – 20:00 Uhr Reha-Sport (Thomas)	19:00 – 20.00 Uhr Indoor Cycling (Imke)	19:15-20:00 Uhr Reha-Sport (Franzi)			

**Von Montag – Freitag
findet während unserer
gesamten Öffnungszeit
von 8:00 – 20:00 Uhr
betreutes Gerätetraining
(MTT) statt!**

**Aqua – Fit:
Findet ab Mai/
Schwimmbadsaison statt**

**Nordic – Walking:
Findet nach Absprache statt**



Reha-Sport-Kurse



Lifestyle-Kurse
(Mindestteilnehmerzahl = 5 Pers.)



Kurs-Specials (2x jährlich/saisonbedingt)