


# KURSPLAN 2022



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
					9:00 - 12:00 Uhr <b>Freies Gerätetraining (MTT)</b>	9:00 - 12:00 Uhr <b>Freies Gerätetraining (MTT)</b>
9:00 - 9:45 Uhr <b>Reha-Sport</b> (Cordula)	9:00 - 9:45 Uhr <b>Reha-Sport</b> (Cordula)	9:00 - 9:45 Uhr <b>Reha Sport</b> (Claudia)				
10:00 - 10:45 Uhr <b>Reha- Sport</b> (Silvia)	10:00 - 10:45 Uhr <b>Reha-Sport</b> (Silvia)	10:00 - 10:45 Uhr <b>REHA Sport</b> (Robin)	10:00 - 10:45 Uhr <b>Reha-Sport</b> (Silvia)			
16:30 - 17:15 Uhr <b>Reha-Sport</b> (Claudia)			15:30 - 16:15 Uhr <b>Reha-Sport</b> (Cordula/Thomas)			
17:30 - 18:15 Uhr <b>Reha-Sport</b> (Chef)	17:00 - 18:00 Uhr <b>Faszien/Rücken</b> (Claudia)	17:00 - 18:00 Uhr <b>Beckenboden-Gym.</b> (Erika)		16:30 - 17:30 Uhr <b>Indoor Cycling</b> (Kim)		
	18:15 - 19:00 Uhr <b>Reha-Sport</b> (Franzi)		18:00 - 19:00 Uhr <b>Indoor Cycling 40+</b> (Silvia)			
	19:15 - 20:00 Uhr <b>Reha-Sport</b> (Chef/Robin)		19:15 - 20:00 Uhr <b>Reha-Sport</b> (Robin)			

**Von Montag - Donnerstag findet während unserer gesamten Öffnungszeiten von 08:00 - 20:00 Uhr und freitags von 08:00 - 18:00 Uhr betreutes Gerätetraining (MTT) statt!**

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

 Reha-Sport-Kurse

 Lifestyle-Kurse  
(Mindestteilnehmerzahl: 5 Pers.)

 Prävention (2x jährlich)