

KURSPLAN 2025

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
9:00 - 9:45 Uhr Reha-Sport (Cordula)	9:00 - 9:45 Uhr Reha-Sport (Cordula)	9:00 - 9:45 Uhr Reha-Sport (Claudia)			9:00 - 12:00 Uhr Freies Gerätetraining	9:00 - 12:00 Uhr Freies Gerätetraining
10:00 - 10:45 Uhr Reha-Sport (Silvia)	10:00 - 10:45 Uhr Reha-Sport (Silvia)	10:00 - 10:45 Uhr Reha-Sport (Jelisa)	10:00 - 10:45 Uhr Reha-Sport (Silvia)		Von Montag - Donnerstag findet während unserer gesamten Öffnungszeit von 8:00 - 20:00 Uhr und freitags von 8:00 - 18:00 Uhr betreutes Gerätetraining statt! Nordic-Walking: Findet nach Absprache statt	
			11:00-11:45 Reha-Sport (Jelisa)			
16:30 - 17:15 Uhr Reha-Sport (Claudia)			15:30 - 16:15 Uhr Reha-Sport (Jelisa)	16:00 - 17:00 Uhr Indoor Cycling Level 2-3 (Silvia)		
17:30 - 18:15 Uhr Reha-Sport (Rilana)	18:30 - 19:15 Uhr Reha-Sport (Robin/Jelisa)	18:30 - 19:30 Uhr Indoor Cycling (Julia)	18:30 - 19:15 Uhr Reha-Sport (Ulli)			
			19:15 - 20:00 Uhr Reha-Sport (Ulli)			

Kursplan 2025



Reha-Sport-Kurse



Lifestyle-Kurse

(Mindestteilnehmerzahl: 5 Pers.)



Prävention (2x jährlich)