

Kursplan Rehabilitations- und Gesundheitskurse

* = förderfähige Präventionskurse nach §20 SGB V

Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
7.00			07.45 Uhr - 8.30 Uhr INDOOR Rehasport Osteoporose		
8.00		08.00 Uhr - 09.00 Uhr INDOOR <i>Beckenbodenkurs Fortsetzung ab 15.06.2021</i>	08.45 Uhr - 09.30 Uhr INDOOR Rehasport Osteoporose		
9.00					09.00 Uhr - 09.45 Uhr INDOOR Rehasport Wirbelsäule
10.00					10.00 Uhr - 10.45 Uhr INDOOR Rehasport Wirbelsäule
11.00	11.00 Uhr - 11.45 Uhr OUTDOOR Rehasport Wirbelsäule		11.00 Uhr - 11.45 Uhr OUTDOOR Rehasport Wirbelsäule	11.00 Uhr - 11.45 Uhr OUTDOOR Rehasport Wirbelsäule	
12.00	12.00 Uhr - 12.45 Uhr OUTDOOR Rehasport Wirbelsäule		12.00 Uhr - 12.45 Uhr OUTDOOR Rehasport Wirbelsäule	12.00 Uhr - 12.45 Uhr OUTDOOR Rehasport Wirbelsäule	
13.00					13.30 Uhr - 14.15 Uhr OUTDOOR Rehasport Wirbelsäule
14.00			14.00 Uhr - 14.45 Uhr INDOOR Rehasport Schulter/Nacken	14.00 Uhr - 14.45 Uhr INDOOR Rehasport Schulter/Nacken	14.30 Uhr - 15.15 Uhr OUTDOOR Rehasport Wirbelsäule
15.00			15.00 Uhr - 15.45 Uhr INDOOR Rehasport Schulter/Nacken	15.00 Uhr - 15.45 Uhr INDOOR Rehasport Schulter/Nacken	
16.00	16.00 Uhr - 16.45 Uhr INDOOR Rehasport Wirbelsäule	16.00 Uhr - 16.45 Uhr ONLINE Rehasport Wirbelsäule		16.00 Uhr - 16.45 Uhr INDOOR Rehasport Hüfte/Knie	
17.00	17.00 Uhr - 18.00 Uhr INDOOR <i>* Pilates Neustart 30.08.2021</i>		17.00 Uhr - 18.00 Uhr INDOOR <i>Kurs Beachbody Elite Neustart am 04.08.2021</i>	17.20-18.50 Uhr INDOOR <i>*YOGA I Start am 09.09.2021</i>	
18.00	18.15 Uhr - 19.00 Uhr ONLINE Rehasport Wirbelsäule		18.20 Uhr - 19.20 Uhr INDOOR <i>* Pilates Neustart 02.09.2021</i>	18.00-19.00 Uhr OUTDOOR <i>Funktionelles Training Start am 10.06.2021</i>	
19.00				YOGA* 19.10-20.40 Uhr INDOOR <i>* YOGA II Start am 09.09.2021</i>	

