

Kursplan Rehabilitations-, Präventions- und Selbstzahlerkurse 2022

* = förderfähige Präventionskurse nach §20 SGB V/SZ=Selbstzahlerkurs

Zeit	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
8.00				08.00 Uhr - 08.45 Uhr SZ-KURS Aquafitness
10.00		09.45 Uhr - 10.30 Uhr Rehasport Hüfte/Knie		
11.00		11.00 Uhr - 11.45 Uhr Rehasport Wirbelsäule	11.30 Uhr - 12.30 Uhr Kurs YOGILATES seit 03.03.2022 -SZ-	11.30 Uhr - 12.15 Uhr Rehasport Wirbelsäule
12.00		12.00 Uhr - 12.45 Uhr Rehasport Wirbelsäule		12.30 Uhr - 13.15 Uhr Rehasport Wirbelsäule
13.00			13.00 Uhr -13.45 Uhr Rehasport Wirbelsäule	13.30 Uhr -14.15 Uhr Rehasport Wirbelsäule
14.00		14.00 Uhr - 14.45 Uhr Rehasport Schulter/Nacken	14.00 Uhr - 14.45 Uhr Rehasport Schulter/Nacken	
15.00	14.45 Uhr - 15.30 Uhr Rehasport Hüfte/Knie	15.00 Uhr - 15.45 Uhr Rehasport Schulter/Nacken	15.00 Uhr - 15.45 Uhr Rehasport Wirbelsäule	
16.00	16.00 Uhr - 16.45 Uhr Rehasport Wirbelsäule		16.00 Uhr - 16.45 Uhr Rehasport Hüfte/Knie	
17.00	17.00 Uhr - 17.45 Uhr Rehasport Wirbelsäule	16.45 Uhr - 17.45 Uhr Kurs Beachbody Start am 23.03.22- SZ-	ab Herbst: 17.15 Uhr - 18.00 Uhr SZ-KURS Kidspower ab 6 Jahre	
18.00	18.00 Uhr - 18.45 Uhr Rehasport Wirbelsäule	18.00 Uhr - 19.00 Uhr Kurs YOGILATES Start 23.03.22 -SZ-	17.20-18.50 Uhr Kurs YOGA Start: 21.04.22 Präventionskurs*	
19.00			19.10-20.40 Uhr Kurs YOGA Start: 21.04.22 Präventionskurs*	
20.00			20.00-21.00 Uhr OUTDOORKURS Funktionelles Training -SZ-immer	

