

Kursplan Rehabilitations-, Präventions- und Selbstzahlerkurse 2024

Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
7.00					07.00 Uhr - 07.45 Uhr SZ-KURS Aquafitness ab 10.2024
10.00			10.00-10.45 Uhr Privater Rehasportkurs *		10.00 Uhr - 10.45Uhr Rehasport Wirbelsäule
11.00	11.00 Uhr - 11.45 Uhr Rehasport Osteoporose	11.00 Uhr - 11.45 Uhr Rehasport ganzheitlich	11.00 Uhr - 11.45 Uhr Rehasport Wirbelsäule	11.00 Uhr -11.45 Uhr Rehasport Hockergruppe	11.00 Uhr -11.45 Uhr Rehasport Wirbelsäule
12.00				12.00 Uhr - 12.50 Uhr * YOGILATES fortlaufend	12.00 Uhr-13.00 Uhr * Tanz um die Welt fortlaufend
13.00	13.00 Uhr - 13.45 Uhr Rehasport Hüfte/Knie	13.00 Uhr - 13.45 Uhr Rehasport Wirbelsäule	13.00 Uhr -13.45 Uhr Rehasport - Hockergruppe-	13.00 Uhr -13.45 Uhr Rehasport Wirbelsäule	
14.00	14.00-14.45 Uhr Rehasport Osteoporose		14.00 Uhr - 14.45 Uhr Rehasport Schulter/Nacken	14.00 Uhr - 14.45 Uhr Rehasport Hocker	
15.00				15.00 Uhr -15.45 Uhr 16.05 Rehasport Wirbelsäule	
16.00	16.00 Uhr - 16.45 Uhr Rehasport Hüfte/Knie	16.00 Uhr - 16.45 Uhr 07.05. Rehasport Wirbelsäule		16.00 Uhr - 16.45 Uhr 16.05 Rehasport Hüfte/Knie	
17.00	17.00 Uhr - 17.45 Uhr 06.05. Rehasport Wirbelsäule	17.00 Uhr - 17.45 Uhr 07.05. Rehasport Wirbelsäule		17.20-18.50 Uhr Kurs YOGA Prävention** ab 11.04.24	17.30 Uhr - 18.30 Uhr * fortlauf. Funkt. Cross Training
18.00					
19.00				19.10-20.40 Uhr Kurs YOGA Prävention** ab 11.04.24	

Rehasport

Selbstzahlerkurse *

Präventionskurse **