

| Zeit | Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag |
|-------|--|---|---|--|--|
| 7.00 | | | | | 07 - 07.45 Uhr SZ-KURS Aquafitness ab 10.01.25 |
| 09.00 | | | | 09.30 Uhr - 10.15 Uhr Rehasport ganzheitlich | |
| 10.00 | | | 10.00 Uhr - 11.00 Uhr ab 05.02. Rehasport Plus Wirbelsäule | 10.30 Uhr -11.30 Uhr Rehasport Plus Hockergruppe | 10.00 Uhr - 11.00 Uhr Rehasport Plus Wirbelsäule |
| 11.00 | 11.00 Uhr - 12.00 Uhr Rehasport Plus Osteoporose | 11.00 Uhr - 12.00 Uhr Rehasport Plus Wirbelsäule | 11.00 Uhr - 12.00Uhr Rehasport Plus Wirbelsäule | 11.30 Uhr - 12.30 Uhr SZ Kurs YOGILATES ab 01.25 | 11.00 Uhr -12.00 Uhr Rehasport Plus Wirbelsäule |
| 12.00 | 12.00 Uhr - 13.00 Uhr Rehasport Plus Hüfte/Knie | 12.00 Uhr - 13.00 Uhr Rehasport Plus Wirbelsäule | 12.00 Uhr - 12.45 Uhr Rehasport ganzheitlich | | 12.00 Uhr -13.00 Uhr SZ Kurs Tanz um die Welt mit Julia |
| 13.00 | | 13.00 - 14.00 Uhr ab 04.02. Rehasport Plus Schulter/WS | 13.00 Uhr -14.00 Uhr Rehasport Plus Hockergruppe- | 13.00 Uhr -14.00 Uhr Rehasport Plus Wirbelsäule | |
| 14.00 | 14 .00 - 15.00 Uhr ab 03.02 Rehasport Plus Hüfte/Knie | 14.00 - 15.00 Uhr ab 04.02. Rehasport Plus Wirbelsäule | 14.00 Uhr - 15.00 Uhr RS Plus Schulter/Nacken | 14.00 Uhr - 14.45 Uhr Rehasport Hocker | |
| 15.00 | 15.00 Uhr - 16.00 Uhr Rehasport Plus Osteoporose | | 15 - 16.00 Uhr ab 05.02. RS Plus Schulter/Nacken | 15.00 Uhr -15.45 Uhr Rehasport ganzheitlich | |
| 16.00 | 16.00 Uhr - 17.00 Uhr Rehasport Plus Hüfte/Knie | 16.00 Uhr - 17.00 Uhr Rehasport Plus Wirbelsäule | | 16.00 Uhr - 17.00 Uhr Rehasport Plus Hüfte/Knie | |
| 17.00 | 17.00 Uhr - 18.00 Uhr Rehasport Plus Wirbelsäule | 17.00 Uhr - 18.00 Uhr Rehasport Plus Wirbelsäule | | 17.20-18.50 Uhr Kurs YOGA Prävention* ab 09.01.25 | 17.30 Uhr - 18.30 Uhr SZ Kurs Funkt. Cross Training |
| 18.00 | 18.00 - 19.00 Uhr Rehasport Plus Wirbelsäule | | | | |
| 19.00 | | 19-21 Uhr externer Nutzer | | 19.10-20.40 Uhr Kurs YOGA Prävention* ab 09.01.25 | |