

# KURSPLAN 2024

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
9:00 - 9:45 Uhr <b>Reha-Sport</b> (Cordula)	9:00 - 9:45 Uhr <b>Reha-Sport</b> (Cordula)	9:00 - 9:45 Uhr <b>Reha-Sport</b> (Claudia)			9:00 - 12:00 Uhr  Freies Gerätetraining	9:00 - 12:00 Uhr  Freies Gerätetraining
10:00 - 10:45 Uhr <b>Reha-Sport</b> (Silvia)	10:00 - 10:45 Uhr <b>Reha-Sport</b> (Silvia)	10:00 - 10:45 Uhr <b>Reha-Sport</b> (Jelisa)	10:00 - 10:45 Uhr <b>Reha-Sport</b> (Silvia)			
			15:30 - 16:15 Uhr <b>Reha - Sport</b> (Jelisa)	16:00 - 17:00 Uhr <b>Indoor Cycling</b> Level 2-3 (Silvia)		
16:30 - 17:15 Uhr <b>Reha-Sport</b> (Claudia)	17:00 - 18:00 Uhr <b>Faszien/Rücken</b> (Claudia)	17:00 - 18:00 Uhr <b>Beckenboden-Gym.</b> (Erika)				
17:30 - 18:15 Uhr <b>Reha-Sport</b> (Chef)	18:30 - 19:15 Uhr <b>Reha-Sport</b> (N.N.)		18:30 - 19:15 Uhr <b>Reha-Sport</b> (Ulli)			
		18:30 - 19:15 Uhr <b>TABATA</b> (Jelisa)	19:15 - 20:00 Uhr <b>Reha-Sport</b> (Ulli)			

**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**

## Kursplan 2024



Reha-Sport-Kurse



Lifestyle-Kurse

(Mindestteilnehmerzahl: 5 Pers.)



Prävention (2x jährlich)