

Reha- Gesundheits- und Fitnesskurse

in der Hertzstrasse – Kurse im Fitnessstudio siehe sep. Plan

Montag			Dienstag			Mittwoch			Donnerstag			Freitag		
Halle 1	Halle 2	Sportraum	Halle 1	Halle 2	Sportraum	Halle 1	Halle 2	Sportraum	Halle 1	Halle 2	Sportraum	Halle 1	Halle 2	Sportraum
07.15-08.45 Faustball Senioren	08.00-08.45 Reha Orthopädie Beata					07.15-08.30 Faustball/ Fitness Senioren	08.00-08.45 Reha Orthopädie Beata		08.00-08.45 Reha Orthopädie Beata					
09.00-09.45 Reha Orthopädie Beata	09.00-09.45 Rücken/ Bauch Petra		09.00-09.45 Senioren-Gym Conny	09.00-09.45 Reha Orthopädie Beata			09.00-09.45 Reha Sitzgr. Orthopädie Beata			09.00-09.45 Ladyfit Petra		09.00-09.45 Reha Orthopädie Beata		
	10.00-10.45 Reha Vene/AVK Petra	10.00-10.45 QiGong 10-er Block Reinwald	10.00-11.00 Herzsport TG Conny	10.00-11.00 Herzsport TG Beata				10.00-11.00 Beckenboden Beata	10.00-10.45 Senioren-Gym Petra			10.00-10.45 Reha Lungensport Beata	10.45-11.30 Rückenfit Anette	10.00-10.30 Qigong KurzEntspannung -fortlaufend-
	11.00-11.45 Reha Orthopädie Petra		11.00-12.00 Herzsport ÜG Conny	11.00-11.45 Reha Lungensport Beata			11.00-11.45 Reha Orthopädie Beata		11.00-11.45 Reha Orthopädie Sitzgruppe/Petra	11.00-11.45 Reha Orthopädie Beata		11.00-12.00 Herzsport Beata	11.30-12.00 Faszien Anette	
				12.00-12.45 Ortho Reha Beata										
						14.00-15.00 Volleyball Senioren <small>Winfried</small>								
						15.00-16.00 Volleyball Senioren <small>Winfried</small>								
16.00-16.45 Seniorengym Petra														
16.45-18.00 Volleyball/ Basketball Senioren	17.00-17.45 Reha Orthopädie Beata					17.00-17.45 QiGong 10-er Block Reinwald	17.00-17.45 Reha Orthopädie Beata							
18.10-18.55 Bodyfit Julia	18.00-18.45 Reha Orthopädie Beata		18.00-19.00 Fitmix Ute			18.00-19.00 Qigong Fortgeschrittene Reinwald			18.00-19.00 Reha Herzsport Beata					
	19.00-20.00 Pilates Julia						19.00-20.00 Reha Herzsport Beata							
	19.30-20.15 Reha Orthopädie BWZ/Beata	20.00-21.00 Krav Maga Mario												19.00-20.00 Krav Maga Mario

Rehasportkurse

 →

Teilnahme nur mit gültiger Rehasportverordnung

Gesundheitskurse

 →

Teilnahme nur mit Mitgliedschaft
 Senioren-Mitgliedschaft 16€/mtl
 Allgemeine Mitgliedschaft 18€/mtl

Fitnesskurse

 →

18.00-19.00
Bodyfit
Julia