



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						07.15-08.30 Faustball/ Fitness Senioren								
09.00-09.45 Reha Orthopädie	09.00-09.45 Rücken/ Bauch Kurs		09.00-09.45 Senioren-Gym	09.00-09.45 Reha Orthopädie		09.00-09.45 Reha Orthopädie				09.00-09.45 Ladyfit		09.00-09.45 Reha Orthopädie		
	10.00-10.45 Reha Vene/AVK	10.00-10.30 QiGong Kurz- entspannung	10.00-11.00 Reha Herzsport TG	10.00-11.00 Reha Herzsport TG		10.00-10.45 Reha Orthopädie Sitzgruppe			10.00-10.45 Senioren-Gym			10.00-10.45 Reha Lungensport	10.15-11.00 Rückenfit	10.00-10.30 Qigong Kurz- entspannung
	11.00-11.45 Reha Orthopädie	10.45-11.30 QiGong 10-er Block Beginn ab 17.04.	11.00-12.00 Reha Herzsport ÜG	11.00-11.45 Reha Lungensport		11.00-11.45 Reha Orthopädie			11.00-11.45 Reha Orthopädie Sitzgruppe	11.00-11.45 Reha Orthopädie Sitzgruppe		11.00-12.00 Reha Herzsport		
					12.00-12.30 Sturz- prophylaxe				12.00-12.45 Beckenboden	12.00-12.45 Reha Neurologie				
						14.00-15.00 Volleyball Senioren								
						15.00-16.00 Volleyball Senioren								
16.00-16.45 Seniorengym						16.00-16.45 Senioren-Gym Sitzgruppe								
16.45-18.00 Volleyball/ Basketball Senioren	17.00-17.45 Reha Orthopädie				17.00-17.45 QiGong 10-er Block Beginn ab 17.04	17.00-17.45 Reha Orthopädie								
18.10-18.55 Bodyfit	18.00-18.45 Reha Orthopädie		18.00-19.00 Fitmix		18.00-19.00 Qigong Fortgeschrittene		18.00-19.00 Reha Herzsport			18.00-19.00 Bodyfit				
	19.00-20.00 Pilates					19.00-20.00 Reha Herzsport	19.00-20.00 Ladyfit				19.10-20.00 Yogilates			19.00-20.00 Krav Maga
		20.00-21.00 Krav Maga												

Rehasportkurse → Teilnahme nur mit gültiger Rehasporverordnung

Gesundheitskurse → Teilnahme nur mit Mitgliedschaft
Reha-Mitgliedschaft 14€/mtl
Senioren-Mitgliedschaft 16€/mtl
Allgemeine Mitgliedschaft 18€/mtl

Fitnesskurse →

Reha- Gesundheits- und Fitnesskurse

in der Hertzstrasse – Kurse im Fitnessstudio siehe sep. Plan

