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					
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 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 ab 24.Juli neuer Kursblock	10.00-11.00 Herzsport TG Conny	10.00-11.00 Herzsport TG Beata		10.00-10.45 Reha Orthopädie Sitzgruppe/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			11.30-12-00 Faszien Anette	
					12.00-12.45 Ortho Reha Beata		12.00-12.45 Beckenboden Beata							
						14.00-15.00 Volleyball Senioren								
						15.00-16.00 Volleyball Senioren								
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 ab 24.Juli neuer Kursblock	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 **-fortlaufend-**		18.00-19.00 Reha Herzsport Beata		18.00-19.00 Bodyfit Julia				
	19.00-20.00 Pilates Julia					19.00-20.00 Reha Herzsport Beata	19.00-20.00 Ladyfit Brigitte						19.00-20.00 Krav Maga Mario	
	19.30-20.15 Reha Orthopädie **BWZ/Beata**	20.00-21.00 Krav Maga Mario												

Rehasportkurse → Teilnahme nur mit gültiger Rehasportverordnung

Gesundheitskurse

Fitnesskurse

Teilnahme nur mit Mitgliedschaft

Senioren-Mitgliedschaft 16€/mtl

Allgemeine Mitgliedschaft 18€/mtl