


KURSPLAN ab 18.09.2017

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Legende
09:00 - 09:40 Wirbelsäulengymnastik Franz	09:00 - 09:40 Wirbelsäulengymnastik Franz	09:00 - 09:45 REHASPORT Franz	09:00 - 09:40 Wirbelsäulengymnastik Franz		 Entspannung
09:45 - 10:10 Stretch & Relax Franz	09:45 - 10:40 Tanz in den Tag Johannes	10:00 - 10:55 Nordic Walking Petra	09:45 - 10:30 REHASPORT Franz		 Rückenstärkung
10:30 - 11:55 Yoga Johannes	10:45 - 11:10 Stretch & Relax Franz	11:00 - 11:40 Bauch - Beine - Po Petra	10:30 - 11:55 Yoga Johannes		 Entspannung/ Muskelstärkung
12:00 - 12:45 REHASPORT Petra	12:00 - 12:45 REHASPORT Franz	12:00 - 12:45 REHASPORT Petra	12:00 - 12:45 REHASPORT Franz		 Herz-/Kreislauf
					 Kräftigung + Herz-/Kreislauf
					 nur über Reharezept
					 Muskelkräftigung
					 nur für Mitarbeiter
16:30 - 17:15 REHASPORT Gabi	17:00 - 17:45 REHASPORT Petra	17:00 - 17:40 Wirbelsäulengymnastik Franz	17:00 - 17:40 Intervall Petra		
17:30 - 18:55 Yoga Johannes	18:00 - 18:55 Qi Gong Irina	17:45 - 18:10 Stretch & Relax Franz	17:30 - 18:55 Yoga Johannes	17:00 - 17:55 Laufgruppe Ernesto	
18:00 - 18:55 SPINNING® Franz	18:00 - 18:55 Laufgruppe Ernesto	18:15 - 18:55 Bauch - Beine - Po Franz	18:00 - 18:40 Bauch Spezial Kurs Silke	18:00 - 18:45 REHASPORT Franz	Öffnungszeiten HCD: Mo-Fr 07:00 - 22:00Uhr Sa 09:00 - 17:00Uhr So 09:00 - 14:00Uhr
19:15 - 19:55 BodyStyle Franz	19:00 - 19:40 Wirbelsäulengymnastik Petra	19:00 - 19:45 Rehasport Franz	18:45 - 19:40 Pilates Silke	19:00 - 20:25 Yoga Johannes	Tel. 0351/456 88 85
20:00 - 20:25 Stretch & Relax Franz	19:45 - 20:40 Step Petra	20:00 - 20:55 SPINNING® Franz	20:00 - 20:45 Rehasport Gabi		

* Änderungen und Irrtümer Vorbehalten.