

Kursplan

ab 02.06.2020

Öffnungszeiten:

Mo, Mi, Fr 08:00 – 21:00
Di, Do 08:00 – 22:00
Sa 08:00 – 16:00
So 08:00 – 14:00

	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa
08:00		Rehasport** 8:15h - 09:00h				
09:00	Bewegungsmeditation 09:00h - 09:30h		Rehasport** 09:00h - 09:45h	Rehasport** 09:00h - 09:45h	Beckenbodengymnastik 09:00h - 09:30h	Rehasport** 8:30h - 9:15h
10:00	Rehasport** 10:00h - 10:45h	Qi Gong - Treff 9:30h - 10:00	Yoga* 10:15- 11:00	Stretch & Relax 10:15h - 10:45h	Koordinations- & Reaktionstraining 10:00h - 10:30h	Rehasport** 10:00h - 10:45h
11:00	Rückengymnastik* 11:15h - 11:45h	Rehasport** 10:30h - 11:15	Rehasport** 11:30h - 12:15h	Pilates 11:15h - 11:45h	Rehasport** 11:00h - 11:45h	Sumba50 11:15h -12:00h
12:00		Rehasport** 12:00h - 12:45h	Rehasport** 12:45h - 13:30h	Rehasport** 12:15h - 13:00h	Rehasport** 12:15h - 13:00h	
12:00	Rehasport** 12:30h - 13:15h					
14:00	Rehasport** 14:00h - 14:45h					
16:00						
17:00	Rehasport** 17:00h - 17:45h	Rehasport** 17:00h - 17:45h	Rehasport** 16:30h - 17:15h	Yoga 17:30h - 18:30h	Rehasport** 17:00h - 17:45h	
18:00		Sumba50 18:15h - 19:00h	Qi Gong 17:45h - 18:15h		Rückengymnastik 18:15h - 18:45h	
19:00	Yoga II 19:00h - 19:45h	19:30h Entspannung*	Wirbelsäulengymnastik 18:45h - 19:30h	Rehasport** 19:00h - 19:45h	Rehasport** 19:15h - 20:00h	
20:00			Fitmix 20:00h - 20:30h			

*) diese Kurse werden von der gesetzlichen Krankenkasse bezuschusst! // **) nur bei Vorlage einer ärztlichen Verordnung und Genehmigung der Krankenkasse // Mindestteilnehmerzahl bei allen Kursen: 3 Teilnehmer/Innen