

Kursplan

ab 19.08.2024

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						
09:00		Rehasport** 9:00h - 09:45	ATEMKURS (30 min.)	Rehasport** 09:00h - 09:45h	Beckenbodentraining 9:00 bis 9:45h	Rehasport** 09:00h - 09:45h
10:00	Rehasport** 10:00h - 10:45h	Qi Gong - Treff 10:00h - 10:30h	Yoga (Barbara) 09:45h - 10:45h	Stretch & Relax 10:00h - 10:30h	Rehasport** 10:00h - 10:45h	Rehasport** 10:00h - 10:45h
11:00	Rückengymnastik 11:00h - 11:45h	Rehasport** 11:00h - 11:45h NEU	Rehasport** 11:00h - 11:45h	Pilates 11:00h - 11:45h	„Neurogenes Zittern“ -Entspannung- 11:00 - 11:45h	
12:00	Rehasport** 12:00h - 12:45h	Rehasport** 12:00h - 12:45h	Rehasport** 12:00 - 12:45h	Rehasport** 12:00h - 12:45h	Rehasport** 12:00h - 12:45h	
13:00	Rehasport** 13:00h - 13:45h		Rehasport** 13:00h - 13:45h			
					Jascha`s POWER-Zirkel 16:00h - 16:45h	
17:00	Rehasport** 17:00h - 17:45h	Rehasport** 17:00h - 17:45h	Rehasport** 17:00h - 17:45h	Rehasport** 17:00h - 17:45h	Rückengymnastik 17:00h - 17:45h	
18:00	Yoga (Barbara)	Sumba 18:00h Lauftreff 18:00h	Qi Gong 18:00h - 18:30h	Yoga (Gerd) 18:00h - 19:00h	Rehasport** 18:00h - 18:45h	
19:00	Yoga (Barbara) 19:15h	Entspannungsmethoden (PMR ab 20.08.) 19:30h	Wirbelsäulengymnastik 18:45h - 19:30h	Rehasport** 19:15h - 20:00h		
20:00			Fitmix 19:45h			

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