

# Unser Kursplan 😊

von – bis:	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
08:00 – 08:30	<b>Rehasport</b>		<b>Running</b>		<b>Rehasport</b>
08:30 – 09:00					
09:00 – 09:30	<b>Nordic Walking</b>	<b>Rehasport im Wasser</b>	<b>Rehasport</b>	<b>Stretching</b>	
09:30 – 10:00					
10:00 – 10:30			<b>Rehasport</b>	<b>Rehasport</b>	
10:30 – 11:00	<b>Boxen</b>				
11:00 – 11:30					
11:30 – 12:00					
12:00 – 12:30					
12:30 – 13:00					
13:00 – 13:30				<b>Rehasport im Wasser</b>	
13:30 – 14:00					
14:00 – 14:30					<b>Rehasport</b>
14:30 – 15:00					
15:00 – 15:30					
15:30 – 16:00					
16:00 – 16:30				<b>Rehasport im Wasser</b>	
16:30 – 17:00		<b>Boxen</b>	<b>Rehasport</b>		
17:00 – 17:30	<b>Rehasport im Wasser</b>				
17:30 – 18:00					<b>Boxen</b>
18:00 – 18:30	<b>Rehasport im Wasser</b>	<b>Rehasport</b>	Bauch Beine Po (inkl. Rücken)		
18:30 – 19:00				<b>Rehasport</b>	
19:00 – 19:30		<b>Allround-Prävention</b>		<b>Rehasport</b>	
19:30 – 20:00					

**Bitte IMMER auf die Teilnehmerlisten achten!!!**