

Unser Kursplan 😊

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