

REHA - K U R S P L A N

2023

Für alle Kurse muss sich angemeldet werden! **BLAUE Kurse** sind Präventionskurse für die ein Zuschuss der KK möglich ist. **Mitglieder dürfen alle Kurse uneingeschränkt besuchen :-)**

Rehasportler ohne ZZ dürfen nur Ihren **ROTEN KURS** besuchen. **ROTE Anfangszeiten** sind Kurse die auch von Rehasportlern mit Stunden-Zuzahlung besucht werden können. **SCHWARZE Kurse** sind ausschließlich für Mitglieder.

Montag				Dienstag				Mittwoch				Donnerstag				Freitag		Samstag	
R1	R2	R3	R4	R1	R2	R3	R4	R1	R2	R3	R4	R1	R2	R3	R4	R1	R2	R1	R2
8.30 h Senior-FIT Annett				8.30 h Wirbelsäule Anja				8.30 h Wirbelsäule Leandra				8.30 h Wirbelsäule Silvia	8.30 h TABATA BBP Dani						
9.25 h Senior-FIT Annett			9.00 h REHA Zirkel Krissi	9.25 h Pilates Silvia				9.25 h Wirbelsäule Leandra				9.25 h Pilates Lara			9.30 h REHA Zirkel Krissi	9.25 h Functional Workout Leandra			
10.20 h Fatburner Step / B. Annett				10.30 h Senior-FIT Anja	10.30 h Bein-FIT Reha Leandra			10.20 h BBP Leandra			10.00 h REHA Zirkel Krissi	10.30 h Wirbelsäule Dani				10.30 h Beckenboden Leandra			
				12.00 h Vital & Fit Anja				11.30 h Bodywork Annett											
14.00 h Wirbelsäule Leandra								14.00 h Yoga / Wirbels. Silvia											
		16.00 h FIT KIDS 4-5 j. Anja		16.00 h Wirbelsäule Annett				16.00 h Rücken FIT Annett				16.00 h Wirbelsäule Paola		16.00 h FIT KIDS 5-6 j. Anja					
16.55 h Wirbelsäule Leandra		16.55 h Bodega Anja		17.00 h Wirbelsäule Paola			17.05 h REHA Zirkel Caro			17.15 h Pilates Silvia	17.10 h Zirkel FIT Annett	17.05 h Rücken FIT Anja	17.00 h Bodywork Paola						ZU ALLEN KURSEN MUSS SICH ANGEMELDET WERDEN! MySports- App aus dem App-Store laden,Mailadresse und Passwort vergeben, zu Kursen anmelden.
	18.05 h BBP CardioFit Doreen	18.00 h Hatha Yoga Anja		17.50 h Functional Workout Caro	17.55 h Fatburner Step/BBP Paola		18.05 h REHA Zirkel Annett		18.00 h Cardio Train Daniel	18.15 h Pilates Silvia	18.05 h REHA Zirkel Lara	18.05 h Functional Workout Paola		18.10 h Rücken Power Doreen					
19.15 h Pilates Doreen		/		19.05 h Wirbelsäule Caro		19.15 h Yoga Anke		19.05 h Functional TABATA Daniel	19.05 h Rücken Power Lara	/		19.05 h Wirbelsäule Anja	19.10 h BBP CardioFit Doreen						