

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 Fatburner BBP Dani						
9.25 h Senior-FIT Annett			9.00 h REHA Zirkel Caro	9.25 h Pilates Silvia				9.25 h Wirbelsäule Leandra				9.30 h Faszien Yoga 1 Caro			9.30 h REHA Zirkel Krissi	9.25 h Kraft-& CardioFit 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 Rücken FIT Annett				16.00 h Wirbelsäule Annett				16.00 h Rücken FIT Annett											
16.55 h Wirbelsäule Leandra		16.55 h Bodega Anja		17.00 h Wirbelsäule Paola			17.00 h REHA Zirkel Caro			17.15 h Pilates Silvia	17.05 h Zirkel Kurs Anton	17.05 h Rücken FIT Nici	17.00 h Bodywork Paola						
18.00 h Kraft-& CardioFit Jule		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				18.05 h Zirkel Kurs Anton	18.05 h Functional Workout Paola		18.10 h Beckenboden 2 Leandra					
19.15 h Pilates Jule				19.05 h Wirbelsäule Caro		19.15 h Yoga Anke					19.00 h Zirkel Kurs Anton	19.10 h Wirbelsäule Paola							

ZU ALLEN KURSEN MUSS SICH ANGEMELDET WERDEN! MySports-App aus dem App-Store laden, Mailadresse und Passwort vergeben, zu Kursen anmelden.