

Reha-Sport-Kurse und Präventionskurse werden von der Krankenkasse gefördert

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
8.00 - 9.00 Uhr Weekstarter	08.00 - 9.00 Uhr Rückenfit für Schwangere	08.00 - 09.00 Uhr Morningstar	08.00 - 09.00 Uhr Meditatives Yoga	08.00 - 09.00 Uhr Weekendstarter
09.00 - 10.00 Uhr Reha-Sport	09.00 - 10.00 Uhr Sturzprophylaxe	8.30 - 10.00 Uhr Schwangerschafts Yoga	09.00 - 10.00 Uhr Mutter Baby Yoga	09.00 - 10.30 Uhr Progressive Muskelrelaxation
10.00 - 11.00 Uhr Mobility & Strech-Relax	10.00 - 11.00 Uhr Reha-Sport Hocker	10.00 - 11.00 Uhr Mutter Baby Yoga	10.00 - 11.00 Uhr Herzfit	10.30 - 11.30 Uhr Reha-Sport
11.00 - 12.00 Uhr Rückenfit	11.00 - 12.00 Uhr Reha-Sport	11.15 - 12.15 Uhr BB Rückbildung	11.00 - 12.00 Uhr Lungensport	11.30 - 12.30 Uhr BB Rückbildung
12.00 - 13.00 Uhr BB Rückbildung		12.15 - 13.15 Uhr Osteoporose		
15.00 - 16.00 Uhr Herzfit	15.00 - 16.00 Uhr Wirbelsäulengymnastik	15.00 - 16.00 Uhr Reha-Sport	15.00 - 16.00 Uhr Rücken-Hüfte-Knie	15.00 - 16.00 Uhr Aktiv & Stabil
16.00 - 17.00 Uhr 65 Aktiv	16.00 - 17.00 Uhr Schulter	16.00 - 17.00 Uhr Bauchfit	16.00 - 17.00 Uhr Reha-Sport	16.00 - 17.00 Uhr Reha-Sport
17.00 - 18.00 Uhr Faszientraining	17.00 - 18.00 Uhr Reha-Sport	17.00 - 18.00 Uhr BBP Pilates	17.00 - 18.00 Uhr Schweinehund	17.00 - 18.00 Uhr Weekendstarter
18.00 - 19.00 Uhr Reha-Sport	18.00 - 19.00 Uhr Pilates Pro	18.00 - 19.00 Uhr Step	18.00 - 19.30 Uhr Autogenes Training	18.00 - 19.00 Uhr Entspannung
19.00 - 20.00 Uhr Funktional Training	19.15 - 20.45 Uhr Yoga	19.00 - 20.00 Uhr Corefit Zirkel		19.00 - 20.00 Uhr Yoga