

REHASPORT

AKTUELLER KURSPLAN für Mitglieder

Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
08.45 – 9.45			Gelenkstabilisation u. Muskeltraining		
10.00-11.00	Gelenkstabilisation u. Muskeltraining	Konditionstraining*	Wirbelsäulengymnastik	Konditionstraining*	
11.00-12.00	Gelenkstabilisation u. Muskeltraining		Gelenkstabilisation u. Muskeltraining		Gelenkstabilisation u. Muskeltraining*
12.00 – 13.00					Wirbelsäulengymnastik
13.00-14.00					Gelenkstabilisation u. Muskeltraining
14.00-15.00					Gelenkstabilisation u. Muskeltraining
14.00-15.30				Lungensport*	
15.30-17.00			Qi Gong	Lungensport*	
16.00-17.00				Wirbelsäulengymnastik	
17.00–18.00			Gelenkstabilisation u. Muskeltraining		
18.00-19.00	Gelenkstabilisation u. Muskeltraining		Gelenkstabilisation u. Muskeltraining		
19.00-20.00			Wirbelsäulengymnastik		
20.00-21.00		Gelenkstabilisation u. Muskeltraining*	Gelenkstabilisation u. Muskeltraining	Gelenkstabilisation u. Muskeltraining*	

AKTUELLER KURSPLAN für Nichtmitglieder

Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
11.00-12.00		Wirbelsäulengymnastik			
13.00 – 14.00					
14.00-14.45					Wirbelsäulengymnastik
14.55-15.40					Wirbelsäulengymnastik
17.15-18.00				Wirbelsäulengymnastik	
18.15 – 19.00		Gelenkstabilisation u. Muskeltraining		Gelenkstabilisation u. Muskeltraining	
19.15 – 20.00	Gelenkstabilisation u. Muskeltraining	Gelenkstabilisation u. Muskeltraining		Gelenkstabilisation u. Muskeltraining	

*** Diese Gruppen beginnen bei ausreichender Teilnehmerzahl.**

Der Mitgliedsbeitrag beträgt mit Verordnung im Monat 15 € (1 Kurs/ Woche)

und 17 € (2 Kurse/ Woche). Die Mindestlaufzeit beträgt 1 Monat.

Bei den Nichtmitgliederkursen kann es zu Wartezeiten bis Kursbeginn kommen.

Für weitere Informationen nutzen Sie bitte unsere Beratungszeiten:

Mo. und Mi. von 15 – 16 Uhr und Fr. von 13 – 14 Uhr