

 Fitnesskurse
  Gesundheitskurse
  Dance Kurse
  nur für Reha-Teilnehmer

	Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag	
	Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2
08:00		Fit bis 100 08:30 – 09:15 Liudmyla								
09:00	Rückenfit 09:00 – 09:50 Giszmo		Reha 09:00 – 09:45		Pilates 09:00 – 09:50 Giszmo				Workout 09:00 – 09:50 Liudmyla	
10:00	Zumba Gold 10:00 – 10:50 Giszmo	Reha Stuhl 10:00 – 10:45	Fit bis 100 10:00 – 10:50 Liudmyla		Rückenfit 10:00 – 10:50 Tatjana		Yoga Balance 10:00 – 10:50 Jörg		Stretch Relax 10:00 – 10:50 Liudmyla	
11:00	Reha 11:00 – 11:45		Reha 11:00 – 11:45		Reha Sport 11:00 – 11:45					
14:00					Reha Sport 14:00 – 14:45					
15:00			Reha 15:30 – 16:15							
16:00			Reha 16:30 – 17:15		Pilates 16:30 – 17:20 Tatjana					
17:00	Yoga 17:00 – 17:50 Tatjana		Step Aerobic 17:20 – 18:10 Tatjana		Rücken Vital 17:30 – 18:20 André				Yoga Rücken 17:00 – 17:50 Jörg	
18:00	Tabata 18:00 – 18:50 Tatjana	Cycling 18:30 – 19:30 Hendrick	Power Mix 18:15 – 19:05 Tatjana		Zumba 18:30 – 19:30 Tina	Kraft Mix 18:30 – 19:30 André	Power Mix 18:00 – 18:50 Jens	Cycling 18:30 – 19:30 Hendrik		