

KURSE IM ÜBERBLICK

Der Rehasport wird in den Wirbelsäulengruppen durchgeführt

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
9:00 - 10:00 Funktionstraining	9:10 - 10:10 Funktionstraining	9:10 - 10:10 Funktionstraining	9:10 - 10:10 Funktionstraining	9:10 - 10:10 Funktionstraining
10:30 - 11:30 Zirkeltraining				10:30 - 11:30 Wirbelsäulen- gymnastik
			15:00 - 15:45 Fasziengymnastik	
16:50 - 17:50 Funktionstraining			15:45 - 16:45 Pilates	
	17:20 - 18:20 Zirkeltraining	17:00 - 18:00 Wirbelsäulen- gymnastik	17:10 - 18:10 Funktionstraining	
		18:10 - 19:10 Funktionstraining		
19:15 - 20:15 Zirkeltraining	18:30 - 19:30 Funktionstraining		19:00 - 20:00 Funktionstraining	