

# KURSPLAN REHA UND GESUNDHEIT

MONTAG

DIENSTAG

MITTWOCH

DONNERSTAG

FREITAG

9.30 Uhr <b>WIRBELSÄULEN- GYMNASTIK</b> J. ALLENDORF KR 3	9.00 Uhr (75 min) <b>KREISTRAINING</b> R. SCHOLZ KR 2	9.00 Uhr (75 min) <b>OSTEOPOROSE</b> C. NAUMANN KR 2	8.45 Uhr <b>WIRBELSÄULEN- GYMNASTIK</b> A. SZABÓ KR 4	9.00 Uhr <b>OSTEOPOROSE</b> S. THOMAS KR 4
9.30 Uhr <b>WIRBELSÄULEN- GYMNASTIK</b> S. THOMAS KR 5	9.00 Uhr <b>WIRBELSÄULEN- GYMNASTIK</b> S. THOMAS KR 4	9.00 Uhr (75 min) <b>KREISTRAINING</b> C. MATTHIES KR 2	9.15 Uhr <b>WIRBELSÄULEN- GYMNASTIK</b> S. THOMAS KR 3	9.00 Uhr (90 min) <b>KREISTRAINING</b> E. RENNER KR 2
9.30 Uhr <b>DIABETESSPORT</b> O. KORIATSCHENKO KR 1	9.15 Uhr <b>WIRBELSÄULEN- GYMNASTIK</b> F. SCHNABEL KR 1	9.45 Uhr <b>WIRBELSÄULEN- GYMNASTIK</b> O. KORIATSCHENKO KR 1	9.15 Uhr (75 min) <b>KREISTRAINING</b> R. SCHOLZ KR 2	9.00 Uhr <b>GEFÄßSPORT</b> S. BÖHM KR 1
9.30 Uhr <b>SENIOREN LINEDANCE</b> B. HODAK KR 4	10.15 Uhr <b>WIRBELSÄULEN- GYMNASTIK</b> S. THOMAS KR 4		10.00 Uhr <b>WIRBELSÄULEN- GYMNASTIK</b> A. SZABÓ KR 4	10.00 Uhr <b>OSTEOPOROSE</b> S. THOMAS KR 4
10.30 Uhr <b>WIRBELSÄULEN- GYMNASTIK</b> J. ALLENDORF KR 3	10.30 Uhr <b>WIRBELSÄULEN- GYMNASTIK</b> F. SCHNABEL KR 5	10.15 Uhr <b>WIRBELSÄULEN- GYMNASTIK</b> C. NAUMANN KR 3	10.15 Uhr <b>WIRBELSÄULEN- GYMNASTIK</b> S. THOMAS KR 3	10.00 Uhr <b>(NORDIC) WALKING</b> S. BÖHM OUTDOOR
10.30 Uhr <b>WIRBELSÄULEN- GYMNASTIK</b> S. THOMAS KR 5	10.30 Uhr (75 min) <b>KREISTRAINING</b> J. SCHMIDT KR 2	11.00 Uhr <b>ASTHMA/ LUNGENSORT</b> O. KORIATSCHENKO KR 4	11.00 Uhr (90 min) <b>SENIOREN-FIT-MIX</b> A. SZABÓ KR 4	10.30 Uhr (75 min) <b>KREISTRAINING</b> C. NAUMANN KR 2
11.30 Uhr <b>SENIOREN LINEDANCE</b> B. HODAK KR 4	11.30 Uhr <b>WIRBELSÄULEN- GYMNASTIK</b> F. SCHNABEL KR 1	11.15 Uhr <b>WIRBELSÄULEN- GYMNASTIK</b> C. NAUMANN KR 3	11.15 Uhr <b>WIRBELSÄULEN- GYMNASTIK</b> F. SCHNABEL KR 5	11.15 Uhr <b>WIRBELSÄULEN- GYMNASTIK</b> E. RENNER KR 4
11.30 Uhr <b>WIRBELSÄULEN- GYMNASTIK</b> J. SCHMIDT KR 3	11.30 Uhr <b>BEWEGUNG/ KOORDINATION</b> O. KORIATSCHENKO KR 5	13.00 Uhr <b>HERZSPORT</b> J. ALLENDORF KR 1/ O. KORIATSCHENKO KR 3		13.30 Uhr <b>HERZSPORT</b> R. SCHOLZ J. ALLENDORF KR 1/KR 3
11.45 Uhr <b>(NORDIC) WALKING</b> S. THOMAS OUTDOOR	11.45 Uhr (75 min) <b>SENIOREN-FIT-MIX</b> M. KREUSCHE KR 5	13.30 Uhr (90 min) <b>SENIOREN-FIT-MIX</b> M. KREUSCHE KR 4		
	13.30 Uhr <b>HERZSPORT</b> R. SCHOLZ O. KORIATSCHENKO KR 5			
16.00 Uhr <b>KREISTRAINING</b> F. SCHNABEL KR 2	16.00 Uhr <b>KREISTRAINING</b> F. SCHNABEL KR 2	15.30 Uhr (75 min) <b>KREISTRAINING</b> S. MATTHES KR 2	15.00 Uhr (90 min) <b>KREISTRAINING</b> S. THOMAS KR 2	15.00 Uhr <b>HERZSPORT</b> S. BÖHM KR 3
17.00 Uhr <b>GESUNDER RÜCKEN</b> E. RENNER KR 3	16.00 Uhr <b>SPORT NACH KREBSERKRANKUNG</b> S. BÖHM KR 5	17.00 Uhr <b>GESUNDER RÜCKEN</b> S. THOMAS KR 4	16.45 Uhr <b>GESUNDER RÜCKEN</b> R. SCHOLZ KR 4	16.30 Uhr <b>KREISTRAINING</b> F. SCHNABEL KR 2
17.00 Uhr <b>GESUNDER RÜCKEN</b> R. SCHOLZ KR 4	18.00 Uhr <b>GESUNDER RÜCKEN</b> S. BÖHM KR 3	18.15 Uhr <b>GESUNDER RÜCKEN</b> S. THOMAS KR 4	17.45 Uhr (90 min) <b>KREISTRAINING</b> E. RENNER KR 2	17.00 Uhr <b>WIRBELSÄULEN- GYMNASTIK</b> J. ALLENDORF KR 4
18.00 Uhr <b>GESUNDER RÜCKEN</b> E. RENNER KR 3	19.00 Uhr <b>GESUNDER RÜCKEN</b> S. BÖHM KR 3		17.50 Uhr <b>GESUNDER RÜCKEN</b> R. SCHOLZ KR 4	17.45 Uhr <b>WIRBELSÄULEN- GYMNASTIK</b> J. ALLENDORF KR 4
18.00 Uhr <b>GESUNDER RÜCKEN</b> S. BÖHM KR 4	19.15 Uhr <b>BACK IN BALANCE</b> J. ALLENDORF KR 3		18.10 Uhr <b>GESUNDER RÜCKEN</b> M. WARNECKE KR 3	19.00 Uhr <b>WIRBELSÄULEN- GYMNASTIK</b> S. LÜTZKENDORF KR 2
19.15 Uhr <b>GESUNDER RÜCKEN</b> S. BÖHM KR 3	20.15 Uhr <b>BACK IN BALANCE</b> J. ALLENDORF KR 3		19.15 Uhr <b>GESUNDER RÜCKEN</b> M. WARNECKE KR 3	

Stoffwechseltraining

Gesundheitssport

Zirkeltraining

