

KURSPLAN REHA UND GESUNDHEIT

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
9.30 Uhr WIRBELSÄULEN- GYMNASTIK S. RASSER KR 3	9.00 Uhr (75 min) KREISTRAINING R. SCHOLZ KR 2	9.00 Uhr (75 min) OSTEOPOROSE C. NAUMANN KR 3	8.45 Uhr WIRBELSÄULEN- GYMNASTIK S. RASSER KR 4	9.00 Uhr OSTEOPOROSE F. KADE KR 4
9.30 Uhr WIRBELSÄULEN- GYMNASTIK S. THOMAS KR 5	9.00 Uhr WIRBELSÄULEN- GYMNASTIK A. SEILER KR 4	9.00 Uhr (75 min) KREISTRAINING C. MATTHIES KR 2	9.15 Uhr WIRBELSÄULEN- GYMNASTIK S. THOMAS KR 3	9.00 Uhr (75 min) KREISTRAINING E. RENNER KR 2
9.30 Uhr DIABETESSPORT O. KORIATCHENKO KR 1	9.15 Uhr WIRBELSÄULEN- GYMNASTIK F. SCHNABL KR 1	9.45 Uhr WIRBELSÄULEN- GYMNASTIK A. SEILER KR 1	9.15 Uhr (75 min) KREISTRAINING R. SCHOLZ KR 2	9.00 Uhr GEFÄßSPORT A. SEILER KR 1
9.30 Uhr SENIOREN LINEDANCE B. HODAK KR 4	10.15 Uhr WIRBELSÄULEN- GYMNASTIK A. SEILER KR 4	9.45 Uhr ASTHMA/ LUNGENSORT O. KORIATCHENKO KR 4	10.00 Uhr WIRBELSÄULEN- GYMNASTIK S. RASSER KR 4	10.00 Uhr OSTEOPOROSE F. KADE KR 4
10.30 Uhr WIRBELSÄULEN- GYMNASTIK S. RASSER KR 3	10.30 Uhr WIRBELSÄULEN- GYMNASTIK F. SCHNABL KR 1	10.15 Uhr WIRBELSÄULEN- GYMNASTIK C. NAUMANN KR 3	10.15 Uhr WIRBELSÄULEN- GYMNASTIK S. THOMAS KR 3	10.00 Uhr (NORDIC) WALKING A. SEILER OUTDOOR
10.30 Uhr WIRBELSÄULEN- GYMNASTIK S. THOMAS KR 5	10.30 Uhr (75 min) KREISTRAINING J. SCHMIDT KR 2	10.30 Uhr (60min) KREISTRAINING C. MATTHIES KR 2	11.00 Uhr (90 min) SENIOREN-FIT-MIX S. RASSER KR 4	10.30 Uhr (75 min) KREISTRAINING C. NAUMANN KR 2
11.30 Uhr SENIOREN LINEDANCE B. HODAK KR 4	11.30 Uhr WIRBELSÄULEN- GYMNASTIK F. SCHNABL KR 1	11.00 Uhr ASTHMA/ LUNGENSORT O. KORIATCHENKO KR 4	11.15 Uhr WIRBELSÄULEN- GYMNASTIK F. SCHNABL KR 5	11.15 Uhr WIRBELSÄULEN- GYMNASTIK F. KADE KR 4
11.30 Uhr WIRBELSÄULEN- GYMNASTIK S. RASSER KR 3	11.30 Uhr BEWEGUNG/ KOORDINATION O. KORIATCHENKO KR 4	11.15 Uhr WIRBELSÄULEN- GYMNASTIK C. NAUMANN KR 3		14.00-15.30 Uhr HERZSPORT R. SCHOLZ J. ALLENDORF KR 1/KR 3
	11.45 Uhr (75 min) SENIOREN-FIT-MIX M. KREUSCHE KR 5	13.00 Uhr HERZSPORT J. ALLENDORF KR 1/ O. KORIATCHENKO KR 3		
	13.30 Uhr HERZSPORT R. SCHOLZ O. KORIATCHENKO KR 4	14.00 Uhr (90 min) SENIOREN-FIT-MIX M. KREUSCHE KR 4		
16.00 Uhr KREISTRAINING F. SCHNABL KR 2	16.00 Uhr KREISTRAINING F. SCHNABL KR 2	15.30 Uhr (75 min) KREISTRAINING C. MATTHIES KR 2	15.00 Uhr (75 min) KREISTRAINING F. SCHNABL KR 2	
17.00 Uhr GESUNDER RÜCKEN E. RENNER KR 5	16.00 Uhr SPORT NACH KREBSERKRANKUNG O. KORIATCHENKO KR 5	17.00 Uhr GESUNDER RÜCKEN S. THOMAS KR 4	16.45 Uhr GESUNDER RÜCKEN R. SCHOLZ KR 4	16.30 Uhr KREISTRAINING F. SCHNABL KR 2
17.00 Uhr GESUNDER RÜCKEN R. SCHOLZ KR 4	18.00 Uhr GESUNDER RÜCKEN S. RASSER KR 3	18.15 Uhr GESUNDER RÜCKEN S. THOMAS KR 4	17.45 Uhr (75 min) KREISTRAINING STUDIO TRAINER KR 2	17.00 Uhr WIRBELSÄULEN- GYMNASTIK S. RASSER KR 4
18.00 Uhr GESUNDER RÜCKEN E. RENNER KR 1	19.00 Uhr GESUNDER RÜCKEN S. RASSER KR 1		17.50 Uhr GESUNDER RÜCKEN R. SCHOLZ KR 4	17.45 Uhr WIRBELSÄULEN- GYMNASTIK S. RASSER KR 4
18.00 Uhr GESUNDER RÜCKEN A. SEILER KR 3	19.00 Uhr BACK IN BALANCE J. ALLENDORF KR 3		18.10 Uhr GESUNDER RÜCKEN M. WARNECKE KR 3	19.00 Uhr WIRBELSÄULEN- GYMNASTIK S. LÜTZKENDORF KR 2
19.00 Uhr GESUNDER RÜCKEN A. SEILER KR 3	20.00 Uhr BACK IN BALANCE J. ALLENDORF KR 3		19.15 Uhr GESUNDER RÜCKEN M. WARNECKE KR 3	

Stoffwechseltraining

Gesundheitssport

Zirkeltraining

Änderungen vorbehalten