

# AKTIVITÄT UND KURSPLAN



Ab 01.11.2017 (Änderungen vorbehalten)

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
9.15-10.15 <b>Wirbelsäulengymnastik</b> Christine	9.00-09.45 <b>Rehasport Gymnastik</b>	9.00-9.45 <b>Rehasport Gymnastik</b>	9.00-9.45 <b>Rehasport Gymnastik</b>	9.00-9.45 <b>Rehasport Gymnastik</b>	10.30-12.00 <b>Perfect Body</b> Berna	10.15-11.15 <b>Bodystyling</b> Christine
10.00-10.45 <b>Rehasport Gymnastik</b>	10.00-10.45 <b>Rehasport Gymnastik</b>	10.00-10.45 <b>Rehasport Gymnastik</b>	10.00-10.45 <b>Rehasport Gymnastik</b>	10.00-10.45 <b>Reha-Sensitiv</b>	10.30-11.15 <b>Rehasport Gymnastik</b>	11.15-12.15 <b>Intervall</b> Christine
15.00-15.45 <b>Rehasport Gymnastik</b>		15.00-15.45 <b>Rehasport Gymnastik</b>			11.30-12.15 <b>Rehasport Gymnastik</b>	12.30-13.30 <b>Zumba Einsteiger</b> Michi
16.00-16.45 <b>Rehasport Gymnastik</b>		16.00-16.45 <b>Rehasport Gymnastik</b>				13.30-14.30 <b>Jumping Einsteiger</b> Michi
18.00-19.00 <b>Wirbelsäulengymnastik</b> Christine				15.00-15.45 <b>Rehasport Gymnastik</b>		
17.00-17.45 <b>Rehasport Gymnastik</b>	17.00-17.45 <b>Rehasport Gymnastik</b>	17.00-18.00 <b>Bodyworkout</b> Thomas		16.00-16.45 <b>Rehasport Gymnastik</b>		
18.00-19.00 <b>Bodyworkout</b> Thomas	18.00-19.30 <b>Yoga</b> Ingrid	18.00-19.00 <b>Wirbelsäulengymnastik</b> Berna	18.00-19.00 <b>Pilates</b> Berna	17.00-18.00 <b>Langhantelworkout</b> Stefan		
19.00-20.00 <b>Hot Iron</b> Christine	18.15-19.00 <b>Rehasport Gymnastik</b>	18.15-19.15 <b>Hantelworkout</b> Stefan	19.00-20.00 <b>Yoga</b> Paulina	18.00-19.30 <b>Bodyworkout</b> Thomas		
19.00-20.00 <b>Step</b> Thomas	19.30-20.30 <b>Jumping</b> Michi		20.00-21.00 <b>Jumping</b> Michi			

Rehasport nach ärztlicher Verordnung. Gruppengymnastik 45 min.

# MEDICROSS-PLAN



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	10.00-11.00 <b>Medicross</b> Basti					
19.00-20.00 <b>Medicross</b> Jörn		18.00-19.00 <b>Medicross</b> Jörn	19.00-20.00 <b>Medicross</b> Lutz		15.00-16.00 <b>Medicross</b> Lutz	
	20.00-21.00 <b>Medicross</b> Jörn					