


KURSPLAN

MONTAG		DIENSTAG		MITTWOCH		DONNERSTAG		FREITAG		SAMSTAG		SONNTAG	
Prävention	Kursraum 1	Prävention	Kursraum 1	Prävention	Kursraum 1	Prävention	Kursraum 1	Prävention	Kursraum 1	Prävention	Kursraum 1	Prävention	Kursraum 1
			9.00-10.30h Rückenfit Rita G		8.30-9.30h Rehasport Reha-Trainer G		9.00-10.30h Rückenfit Rüdiger G		9.00-10.00h Rehasport Reha-Trainer G				
	9.30-10.30h Kurs Mix Lena A				9.30-10.30h Rückenfit Rüdiger G				10.00-11.00h FFS FFS-Trainer A				
			10.30-11.30 Rehasport Reha-Trainer G										
					12.00-13.00h FFS FFS-Trainer A								
14.00-15.00h FFS FFS-Trainer A												Kurserläuterung	
												A - Alle Leistungsstufen F - Fortgeschrittene G - Gesundheitskurse	
												<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: auto;"> <p style="text-align: center; margin: 0;">Wir sind ein TÜV zertifiziertes Gesundheitscenter</p>  <ul style="list-style-type: none"> • Cardiotraining geeignet • Krafttraining geeignet • Rückentraining geeignet • Gesundheitsorientiert </div>	
	17.00-18.00h Rehasport Reha-Trainer G	17.00-18.00h FFS FFS-Trainer A	17.00-18.00h Rehasport Reha-Trainer G		17.00-18.00h Rehasport Reha-Trainer G	17.00-18.00h FFS FFS-Trainer A	17.00-18.00h Rehasport Reha-Trainer G					<div style="background-color: #ffcc99; padding: 5px; margin-bottom: 5px;"> T-RENA Verordnung erforderlich Fitnessführerschein §20 Anmeldung erforderlich </div> <div style="background-color: #99ff99; padding: 5px; margin-bottom: 5px;"> AOK Kurse Anmeldung erforderlich </div> <div style="background-color: #ff9999; padding: 5px;"> Rehasport VGS e.V. Verordnung erforderlich </div>	
	18.00-19.00h Rückenfit Ricardo G	18.00-19.00h T-RENA Therapeut A	18.00-19.00h BauchBeinePo Jessica A			18.00-19.00h T-RENA Therapeut A	18.00-19.00h Figurtraining Rita G		18:00-19.30h Hatha-Yoga Gerd A			Offnungszeiten :	
	19.00-20.00h Power Dumbel Vera A						19.00-19.30h Entspannung Rita G					Mo. - Do. : 08.00 - 21.30 Uhr Freitag : 08.00 - 21.00 Uhr Sa. - So. : 09.00 - 14.00 Uhr Feiertags : geschlossen	