


# KURSPLAN

Stand: Juli 2024

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
	9.00-10.00h Rehasport Reha-Trainer G		9.00-10.30h Rückenfit Rita G	09.00-10.00h T-RENA Therapeut A	9.00-10.00h Rehasport Reha-Trainer G		9.00-10.00h Rückenfit Niclas G		9.00-10.00h Rehasport Reha-Trainer G				
	10.00-11.00h Kurs Mix Lena A				10.00-11.00h Rückenfit Rüdiger G			10.00-11.00h FFS FFS-Trainer					
			10.30-11.30 Rehasport Reha-Trainer G	11.00-12.00h FFS FFS-Trainer									
14.00-15.00h FFS FFS-Trainer												<b>Kurserläuterung</b> A - Alle Leistungsstufen F - Fortgeschrittene G - Gesundheitskurse  <b>T-RENA</b> Verordnung erforderlich <b>Fitnessführerschein §20</b> Anmeldung erforderlich <b>AOK Kurse</b> Anmeldung erforderlich <b>Rehasport VGS e.V.</b> Verordnung erforderlich	
	17.00-18.00h Rehasport Reha-Trainer G	17.00-18.00h FFS FFS-Trainer	17.00-18.00h Rehasport Reha-Trainer G		17.00-18.00h Rehasport Reha-Trainer G	17.00-18.00h FFS FFS-Trainer	17.00-18.00h Rehasport Reha-Trainer G						
18.00-19.00h T-RENA Therapeut A	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 Rehasport Reha-Trainer G	18.00-19.00h T-RENA Therapeut A	18.00-19.00h Figurtraining Rita A		18:00-19:30h Hatha-Yoga Gerd A				
	19.00-20.00h Power Dumbel Vera A				19.00-20.00h Bodyfit Niclas F		19.00-19.30h Entspannung Rita G					<b>Wir sind ein TÜV zertifiziertes Gesundheitscenter</b>  <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cardiotraining geeignet</li> <li>• Krafttraining geeignet</li> <li>• Rückentraining geeignet</li> <li>• Gesundheitsorientiert</li> </ul>	
												<b>Offnungszeiten :</b> Mo.-Do. : 08.00 - 21.30 Uhr Freitag : 08.00 - 21.00 Uhr Sa.-So. : 09.00 - 14.00 Uhr Feiertags : geschlossen	