

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		9.00-10.00h Rehasport Reha-Trainer G		9.00-10.00h Rehasport Reha-Trainer G		9.00-10.00h Rehasport Reha-Trainer G				
								10.00-11.00h FFS FFS-Trainer					
13.00-14.00h FFS FFS-Trainer												Kurserläuterung A - Alle Leistungsstufen F - Fortgeschrittene G - Gesundheitskurse	
												 <ul style="list-style-type: none"> • Cardiotraining geeignet • Krafttraining geeignet • Rückentraining geeignet • Gesundheitsorientiert 	
	17.00-18.00h Rehasport Reha-Trainer G		17.00-18.00h BauchBeinePo Raphaela A		17.00-18.00h Rehasport Reha-Trainer G		17.00-18.00h Rehasport Reha-Trainer G					Fitnessführerschein §20 Anmeldung erforderlich Rehasport VGS e.V. Verordnung erforderlich	
			18.00-19.00h Rehasport Reha-Trainer G		18.00-19.00h Bodyfit Raphaela F		18.00-19.00h FFS FFS-Trainer					Offnungszeiten : Mo.-Fr. : 08.00 - 19.00 Uhr Samstag : 09.00 - 14.00 Uhr Sonntag : 09.00 - 14.00 Uhr Feiertags : geschlossen	