


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