


KURSPLAN

Stand: August 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 Rehasport Reha-Trainer 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												Kurserläuterung A - Alle Leistungsstufen F - Fortgeschrittene G - Gesundheitskurse	
	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		17.00-18.00h Rehasport Reha-Trainer G			 <ul style="list-style-type: none"> • Cardiotraining geeignet • Krafttraining geeignet • Rückentraining geeignet • Gesundheitsorientiert T-RENA Verordnung erforderlich Fitnessführerschein §20 Anmeldung erforderlich AOK Kurse Anmeldung erforderlich Rehasport VGS e.V. Verordnung erforderlich	
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					Offnungszeiten : Mo.-Do. : 08.00 - 21.30 Uhr Freitag : 08.00 - 21.00 Uhr Sa.-So. : 09.00 - 14.00 Uhr Feiertags : geschlossen	