

KURSPLAN

Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
8.00			Yoga am Morgen 8.00-9.30 Uhr Tina Benner		Faszien-Yoga 8.30-10.00 Uhr Anja Ruppert	
9.00	Reha-Sport 9.00-9:45 Uhr Nadine Fiedler	Faszientraining* 9.15-10.00 Uhr Nadine Fiedler		Reha-Sport 8.45-9.30 Uhr Nadine Fiedler		
10.00	Reha-Sport 10.00-10.45 Uhr Nadine Fiedler	Reha-Sport 10.15-11.00 Uhr Nadine Fiedler	Dehnungsgymnastik* 10.00-10.30 Uhr Sabrina Weber	Yoga auf dem Stuhl 9.45-10.45 Uhr Ruth Disser	Reha-Sport 10.15-11.00 Uhr Michelle Andrews	Zirkeltraining 10.00-11.00 Miriam Seib
11.00	Reha-Sport 11.00-11.45 Uhr Alexa Bayer	Reha-Sport 11.15-12.00 Uhr Alexa Bayer	Reha-Sport 11.00-11.45 Uhr Nadine Fiedler	Osteoporose 11.00-12.00 Uhr Christoph Zingler	Reha-Sport 11.15-12.00 Uhr Michelle Andrews	
12.00					Reha-Sport Hocker 12.15-13.00 Uhr Michelle Andrews	
13.00					Reha-Sport Hocker 13.15-14.00 Uhr Michelle Andrews	
14.00						
15.00	Reha-Sport 15.30-16.15 Uhr Vittoria Schönthal					
16.00	Reha-Sport 16.30-17.15 Uhr Vittoria Schönthal	Dehnungsgymnastik* 16.00-16.30 Uhr Sabrina Weber		Reha-Sport 17.00-17.45 Uhr Alexa Bayer		
17.00	Reha-Sport 17.30-18.15 Uhr Vittoria Schönthal	Reha-Sport 17.30-18.15 Uhr Sabrina Weber		WS-Gymnastik 17.55-18.55 Uhr Alexa Bayer		
18.00	WS-Gymnastik 18.30-19.30 Uhr Vittoria Schönthal	WS-Gymnastik 18.30-19.30 Uhr Sina Modica	WS-Gymnastik 18.30-19.30 Uhr Nadine Fiedler	WS-Gymnastik 19.05-20.05 Uhr Alexa Bayer		
19.00	WS-Gymnastik 19.45-20.45 Uhr Vittoria Schönthal	WS-Gymnastik 19.45-20.45 Uhr Sina Modica	Qi-Gong 19.45-21.15 Uhr Astrid Winter	Fit im Freien* 20.10-21.00 Alexa Bayer		