

Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
8.00			Yoga 8.00-9.30 Uhr Dagmar Appel			
9.00	Reha-Sport 09.00-09.45 Uhr Nadine Fiedler	Faszientraining 09.15-10.00 Uhr Nadine Fiedler		Reha-Sport 08.45-09.30 Uhr Isabella Anton		
10.00	Reha-Sport 10.00-10.45 Uhr Nadine Fiedler	Reha-Sport 10.15-11.00 Uhr Nadine Fiedler		Qi-Gong 09.45-10.45 Uhr Isabella Anton	Reha-Sport 10.00-10.45 Uhr Isabella Anton	Zirkeltraining 10.00-11.00 Uhr Miriam Seib
11.00	Reha-Sport 11.00-11.45 Uhr Nadine Fiedler	Reha-Sport 11.15-12.00 Uhr Nadine Fiedler	Dehnungsgymnastik 11.00-11.30 Uhr Sabrina Weber	Osteoporosekurs 11.00-12.00 Uhr Christoph Zingler	Reha-Sport 11.00-11.45 Uhr Isabella Anton	
12.00						
13.00						
14.00	Sturzprophylaxe 14.00-15.00 Uhr Monika Schürmann					
15.00						
16.00	Wirbelsäulengymnastik 16.00-17.00 Uhr Isabella Anton	Dehnungsgymnastik 16.00-16.30 Uhr Sabrina Weber	Dehnungsgymnastik 16.30-17.00 Uhr Sabrina Weber			
		Faszientraining 16.30-17.15 Uhr Nadine Fiedler				
17.00	Qi-Gong 17.15-18.15 Uhr Isabella Anton	Reha-Sport 17.30-18.15 Uhr Nadine Fiedler	Reha-Sport 17.30-18.15 Uhr Isabella Anton	Reha-Sport 17.30-18.15 Uhr Catrin Hödl		
18.00	Wirbelsäulengymnastik 18.30-19.30 Uhr Catrin Hödl	Wirbelsäulengym. 18.30-19.30 Uhr Catrin Hödl	Nordic Walking 18.30-19.30 Uhr Nadine Fiedler	Wirbelsäulengymnastik 18.30-19.30 Uhr Catrin Hödl	Wirbelsäulengymnastik 18.30-19.30 Uhr Catrin Hödl	
19.00	Wirbelsäulengym. 19.45-20.45 Uhr Catrin Hödl	Kräftigung 19.30-20.00 Uhr Isabella Anton	Wirbelsäulengymnastik 19.45-20.45 Uhr Catrin Hödl	Wirbelsäulengymnastik 19.45-20.45 Uhr Catrin Hödl	Wirbelsäulengymnastik 19.45-20.45 Uhr Catrin Hödl	