

Uhrzeit	Montag	Dienstag		Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
8.00				Yoga 8.00-9.30 Uhr Dagmar Appel	Wirbelsäulengymnastik/ nach Dr. Smisek 08.30-09.15 Uhr Nadine Fiedler		
9.00	Reha-Sport 09.00-09.45 Uhr Nadine Fiedler	Faszientraining 09.15-10.00 Uhr Nadine Fiedler			Reha-Sport 17.30-18.15 Uhr Isabella Anton		
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	Wirbelsäulengymnastik/ Qi-Gong 09.45-10.45 Uhr Isabella Anton		Zirkeltraining 10.00-11.00 Uhr Miriam Seib
11.00	Reha-Sport 11.00-11.45 Uhr Nadine Fiedler				Osteoporosekurs 11.00-12.00 Uhr Christoph Zingler		Zirkeltraining 11.00-12.00 Uhr Miriam Seib
12.00							
13.00							
14.00	Sturzprophylaxe 14.00-15.00 Uhr Monika Schürmann						
15.00	Wirbelsäulengymnastik 15.00-16.00 Uhr Isabella Anton						
16.00		Dehnungsgymnastik 16.00-16.30 Uhr Sabrina Weber	Faszientraining 16.30-17.15 Uhr Nadine Fiedler	Dehnungsgymnastik 16.00-16.30 Uhr Isabella Anton			
17.00	Wirbelsäulengymnastik/ 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							
18.30	Wirbelsäulengymnastik 18.30-19.30 Uhr Catrin Hödl	Wirbelsäulen- gymnastik 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	Wirbelsäulengymnastik 19.45-20.45 Uhr Catrin Hödl	Wirbelsäulengymnastik 19.45-20.45 Uhr Catrin Hödl		Wirbelsäulengymnastik 19.45-20.45 Uhr Catrin Hödl	Wirbelsäulengymnastik 19.45-20.45 Uhr Catrin Hödl		