

Reha-Sport-Kurse und Präventionskurse werden von der Krankenkasse gefördert

| Montag                                       | Dienstag                                     | Mittwoch                                   | Donnerstag                              | Freitag   |
|--|--|--|---|---|
| 8.00 - 9.00 Uhr<br>Weekstarter               | 08.00 - 9.00 Uhr<br>Rückenfit für Schwangere | 08.00 - 09.00 Uhr<br>Morningstar           | 08.00 - 09.00 Uhr<br>Meditatives Yoga   | 08.00 - 09.00 Uhr<br>Weekendstarter               |
| 09.00 - 10.00 Uhr<br>Reha-Sport              | 09.00 - 10.00 Uhr<br>Sturzprophylaxe         | 09.00 - 10.00 Uhr<br>Schwangerschafts Yoga | 09.00 - 10.00 Uhr<br>Mutter Baby Yoga   | 09.00 - 10.30 Uhr<br>Progressive Muskelrelaxation |
| 10.00 - 11.00 Uhr<br>Mobility & Strech-Relax | 10.00 - 11.00 Uhr<br>Hockergymnastik         | 10.00 - 11.00 Uhr<br>Mutter Baby Yoga      | 10.00 - 11.00 Uhr<br>Herzfit            | 10.30 - 11.30 Uhr<br>Reha-Sport                   |
| 11.00 - 12.00 Uhr<br>Rückenfit               | 11.00 - 12.00 Uhr<br>Reha-Sport              | 11.00 - 12.00 Uhr<br>Osteoporose           | 11.00 - 12.00 Uhr<br>Lungensport        | 11.30 - 12.30 Uhr<br>BB Rückbildung               |
| 12.00 - 13.00 Uhr<br>BB Rückbildung          |  | 12.00 - 13.00 Uhr<br>BB Rückbildung        |   |   |
|  |  |  |   |   |
| 15.00 - 16.00 Uhr<br>Herzfit                 | 15.00 - 16.00 Uhr<br>Wirbelsäulengymnastik   | 15.00 - 16.00 Uhr<br>Reha-Sport            | 15.00 - 16.00 Uhr<br>Rücken-Hüfte-Knie  | 15.00 - 16.00 Uhr<br>Aktiv & Stabil               |
| 16.00 - 17.00 Uhr<br>65 Aktiv                | 16.00 - 17.00 Uhr<br>Schulter                | 16.00 - 17.00 Uhr<br>Bauchfit              | 16.00 - 17.00 Uhr<br>Reha-Sport         | 16.00 - 17.00 Uhr<br>Reha-Sport                   |
| 17.00 - 18.00 Uhr<br>Faszientraining         | 17.00 - 18.00 Uhr<br>Reha-Sport              | 17.00 - 18.00 Uhr<br>BBP Pilates           | 17.00 - 18.00 Uhr<br>Schweinehund       | 17.00 - 18.00 Uhr<br>Weekendstarter               |
| 18.00 - 19.00 Uhr<br>Reha-Sport              | 18.00 - 19.00 Uhr<br>Pilates Pro             | 18.00 - 19.00 Uhr<br>Step                  | 18.00 - 19.30 Uhr<br>Autogenes Training | 18.00 - 19.00 Uhr<br>Entspannung                  |
| 19.00 - 20.00 Uhr<br>Funktional Training     | 19.00 - 20.00 Uhr<br>Yogilates               | 19.00 - 20.00 Uhr<br>Corefit Zirkel        |   | 19.00 - 20.00 Uhr<br>Yoga                         |