

Zeit	R1	R2	R1	R2	R1	R2	R1	R2	R1	R2	R2	R2
	Montag	Montag	Dienstag	Dienstag	Mittwoch	Mittwoch	Donnerstag	Donnerstag	Freitag	Freitag	Samstag	Sonntag
9:00-10:00							9:00.09:45 Rehasport mit Susen		8:45-9:30 Rehasport mit Susen			
10:00-11:00	10:00-10:45 Rehasport mit Gertrud										10:00-11:30 Aerial Yoga mit Ariadne (1. und 3. Samstag im Monat)	
15:00-16:00	15:00-15:45 Rehasport auf Hockern mit Gertrud											
16:00-17:00	16:00-16:45 Rehasport mit Gertrud											
17:00-18:00					17:00-17:45 Rehasport mit Monika	17:30-18:30 3D Rücken mit Ariadne		16:45-17:45 M.A.X. mit Gertrud ab Oktober		17:30-18:30 3D-Rücken mit Ariadne		
18:00-19:00	18.00-19:00 Trampolin Jump mit Leonie	18:00-19:00 Power mit Langhantel mit Gerhard		18:30-19:30 3D Rücken mit Ariadne	18:00-18:45 Rehasport mit Monika	19:00-20:30 Aerial Yoga mit Ariadne	18:00-18:45 Rehasport mit Susen	18:00-19:00 Antara mit Gertrud ab 8.7.21				
19:00-20:00		19:00-20:00 Indoor Cycling mit Andrea ab Oktober		19:45-20:45 Workout mit Ariadne			19:00-20:00 deepwork mit Susen	19:15-20:15 Indoor Cycling mit Andrea ab Oktober				

Kraft-, Ausdauertraining „grün“ Bewegung, Mobilisierung, Stabilisierung „rosa“ Yoga „gelb“ Rehasport „blau“ AOK „orange“

\*Kurse werden von den Krankenkassen als Präventionskurs bezuschusst.