

Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
09:00						
09:30		9.15 - 10.00 End1 Reha - Endoprothesen	9.15 - 10.15 End2 Reha - Endoprothesen	09.30 - 10.30 HB12 Rückenfit	9.30 - 11.00 H1 Herzsport Hockergruppe	
10:00	9.30 - 10.30 HB1 Rückenfit		10.15 - 11.00 AT1 Wassergymnastik			
10:30		10.15 - 11.15 R3 Reha-Rücken	10.30 - 11.30 HB8 Rückenfit			
11:00	10.45 - 11.45 HB2 Rückenfit		11.00 - 11.45 AT1 Wassergymnastik	10.45 - 11.45 R9 Reha-Rücken		10.30 - 12.00 EM1 Entspannung und Meditation
11:30		11.30 - 12.30 R5 Reha-Rücken			11.00 - 12.30 H2 Herzsport Hockergruppe	
12:00	12.00 - 13.00 End3 Reha - Endoprothesen			12.00 - 13.00 R10 Reha-Rücken		
12:30						
13:00						Diverse Workshops oder Seminare z.B. Aufmerksamkeits- schulung, Meditation, Yoga, Breathwalk, ...
13:30		13.30 - 14.30 W1 Reha-Wassergymnastik Am Schönekamp 110, D'dorf-Hassels			13.30 - 14.30 W3 Reha-Wassergymnastik Am Schönekamp 110, D'dorf-Hassels	
14:00		14.30 - 15.30 W2 Reha-Wassergymnastik Am Schönekamp 110, D'dorf-Hassels			14.30 - 15.30 W4 Reha-Wassergymnastik Am Schönekamp 110, D'dorf-Hassels	
14:30						
15:00			15.00 - 16.00 R7 Reha-Rücken			
15:30						
16:00						Bitte Termine erfragen!
16:30	16.30 - 17.30 R1 Reha-Rücken	16.30 - 17.30 HB5 Kurs in Planung	16.15 - 17.45 HB10 Ganzheitliches Fitnessangebot für Erwachsene ab 60+	16.30 - 17.30 R11 Reha-Rücken		
17:00						
17:30		17.00 - 18.30 U1 Herzsport Wichernschule				17.30 - 19.00 U3 Herzsport Wichernschule
18:00	17.45 - 18.45 R2 Reha-Rücken	17.45 - 18.45 HB6 Rückenfit	18.00 - 19.30 Yo1 Kundalini-Yoga	17.45 - 19.15 HB14 Ganzheitliches Fitnessangebot für Erwachsene ab 50+		
18:30						
19:00	19.00 - 20.00 HB4 Rückenfit	18.30 - 20.00 U2 Herzsport Wichernschule				
19:30		19.00 - 20.00 HB7 Rückenfit				
20:00			19.45 - 20.45 R8 Reha-Rücken	19.30 - 20.30 R12 Reha-Rücken		
20:30					20.15 - 21.30 Tanz	
21:00						
21:30						

Legende: **Prävention**
Fitness
Reha-Sport

Alle Angaben sind ohne Gewähr.
Änderungen behalten wir uns vor.