

Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
09:00						
09:30	9.30-10.30 HB1 Rückenfitness	9.15-10.00 TEP1 Reha - Endprothesen	9.15-10.15 TEP2 Reha - Endprothesen	09.30-10.30 HB 12 Rückenfitness	9.30-11.00 H1 Herzsport Hockergruppe	Diverse Workshops oder Seminare z.B. Aufmerksamkeits- schulung, Meditation, Yoga, Breathwalk, ...
10:00						
10:30		10.15-11.15 Reha-Rücken R3	10.30-11.30 HB 8 Rückenfitness			
11:00	10.45-11.15 KK1 Kombi-Kurs			10.45-11.45 R9 Reha-Rücken		
11:30	11.30-12.30 Rückenfitness HB2	11.30-12.30 R5 Reha-Rücken	11.45-12.45 Reha-Rücken R6	12.00-13.00 R10 Reha-Rücken	11.00-12.30 H2 Herzsport Hockergruppe	
12:00						
12:30						
13:00						
13:30		13.30-14.30 Reha-Wassergymnastik Am Schönekamp 110, D'dorf-Hassels W1			13.30-14.30 Reha-Wassergymnastik Am Schönekamp 110, D'dorf-Hassels W3	
14:00						
14:30		14.30-15.30 Reha-Wassergymnastik D'dorf-Hassels W2			14.30-15.30 W4 Reha-Wassergymnastik Am Schönekamp 110, D'dorf-Hassels	
15:00	15.15-16.15 FA1 Fazientraining Anfänger	15.15-16.15 R4 Reha-Rücken	15.00-16.00 R7 Reha-Rücken			
15:30						
16:00						
16:30	16.30-17.30 R1 Reha-Rücken	16.30-17.30 HB5 Rückenfitness	16.15-17.45 HB10 MegaFitness (Ausdauer & Rückenfitness)	16.30-17.30 R11 Reha-Rücken	16.45-18.15 Yo2 Kundalini-Yoga	
17:00						
17:30					Grundlagen- kurs	
18:00	17.45-18.45 R2 Reha-Rücken	17.45-18.45 Rückenfitness HB6	18.00-19.30 Yo1 Kundalini-Yoga	17.45-19.15 HB14 MegaFitness (Ausdauer & Rückenfitness)	17.30-19.00 Herzsport Wichernschule	
18:30						
19:00	19.00-20.00 HB4 Rückenfitness	19.00-20.00 Rückenfitness HB7			19.00-20.00 ZBG1 Zumba gold	
19:30						
20:00			19.45-20.45 R8 Reha-Rücken	19.30-21.00 HB15 MegaFitness (Ausdauer & Rückenfitness)		
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.