

# Kursplan REHASPORT vom 27.12.2022 bis 02.01.2023

Bitte beachten Sie, dass wir am 24.12.2022 und am 31.12.2022 unsere Einrichtung geschlossen haben!

Uhrzeit	Dienstag, 27.12.2022	Mittwoch, 28.12.2022	Donnerstag, 29.12.2022	Freitag, 30.12.2022	Samstag, 31.12. 2022	Montag, 02.01.2023
08:00 – 09:00	Basis (45 min.)	Basis (45 min.)	Basis (45 min.)	Basis (45 min.)		
08:00 – 09:00		Schulter/HWS – fällt aus!!!				
09:00 – 10:00	RückenFit	RückenFit	RückenFit	RückenFit		SeniorenFit
09:00 – 10:00						RückenFit
10:00 – 11:00	RückenFit	Pilates	RückenFit	RückenFit	Basis (45 min.) – fällt aus!!!	Basis (45 min.)
10:00 – 11:00		Osteoporose		SeniorenFit		Schulter/HWS
11:00 – 12:00	Gelenkersatz – fällt aus!!!	Gelenkersatz	Schulter/HWS	Gelenkersatz	RückenFit – fällt aus!!!	Gelenkersatz
11:00 – 12:00		RückenFit				RückenFit
12:00 – 13:00	Sturzprophylaxe	RückenFit				Gelenkersatz
12:00 – 13:00						RückenFit
13:00 – 14:00		Basis (45 min.)	Basis Gruppe (45 min.)			Basis (45 min.)
14:00 – 15:00			RückenFit – fällt aus!!!			Basis (45 min.)
15:00 – 16:00		Schulter/HWS		RückenFit		RückenFit – fällt aus!!!
15:00 – 16:00						Parkinson – fällt aus!!!
16:00 – 17:00		RückenFit	Walking – fällt aus!!!			Schulter/HWS
16:00 – 17:00	RückenFit	ProthesenFit	RückenFit			
16:00 – 17:00			Gelenkersatz – fällt aus!!!	Gelenkersatz		
17:00 – 18:00	Basis (45 min.) – fällt aus!!!		Basis (45 min.)	RückenFit		RückenFit
17:00 – 18:00	Gelenkersatz	Gelenkersatz	RückenFit			Pilates
18:00 – 19:00	Pilates	RückenFit	RückenFit von Leonie – fällt aus!	RückenFit		RückenFit
18:00 – 19:00	RückenFit		Pilates			Beckenboden Männer
18:00 – 19:00	Basis (45 min.) – fällt aus!!!		Basis (45 min.)			
19:00 – 20:00	FitnessPower – fällt aus!!!	Schulter/HWS – fällt aus!!!	RückenFit			Gelenkersatz – fällt aus!!!
19:00 – 20:00	Basis (45 min.) – fällt aus!!!	Basis (45 min.)	Basis (45 min.) – fällt aus!!!	Basis (45 min.)		Stretch&Relax
19:00 – 20:00			Stretch&Relax – fällt aus!!!			
20:00 – 21:00	RückenFit – fällt aus!!!	RückenFit				RückenFit