

Rehasport-Kursprogramm Club Modell



Gültig ab 30.01.12

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag		Freitag	Sonntag
8.00 Uhr Rehasport Ganzkörper Gruppenraum 1	10.15 Uhr Rehasport Wirbelsäule/ Qigong Gruppenraum 1	9.30 Uhr Rehasport Beweglichkeit & Entspannung Gruppenraum 1	7.30 Uhr Rehasport A Ganzkörper Gruppenraum 1		9.30 Uhr Rehasport A Wirbelsäule Gruppenraum 2	
11.00 Uhr Rehasport A Ganzkörper Gruppenraum 1	11.15 Uhr Rehasport F Wirbelsäule Gruppenraum 2	11.00 Uhr Rehasport A SP Hocker- Gymnastik Gruppenraum 2	10.30 Uhr Rehasport F Wirbelsäule Gruppenraum 1			
	13.00 Uhr Rehasport Ganzkörper Gruppenraum 1		11.15 Uhr Rehasport SP Pilates Gruppenraum 1		12.00 Uhr Rehasport Ganzkörper Gruppenraum 1	12.00 Uhr Rehasport Ganzkörper Gruppenraum 1
15.00 Uhr Rehasport Ganzkörper Gruppenraum 1	16.00 Uhr Rehasport A Wirbelsäule Gruppenraum 1		15.00 Uhr Rehasport Ganzkörper Gruppenraum 1			
18.00 Uhr Rehasport Beweglichkeit & Entspannung Gruppenraum 2		18.00 Uhr Rehasport SP Pilates Gruppenraum 1	18.00 Uhr Reha- sport SP Qigong Gr.Raum 2	18.00 Uhr Reha- sport F SP Lang- hantel Gr.Raum 1	17.30 Uhr Rehasport Wirbelsäule Gruppenraum 1	
19.00 Uhr Rehasport A Ganzkörper Gruppenraum 1	19.15 Uhr Rehasport F SP Langhantel & BBP Gruppenraum 1	19.00 Uhr Rehasport F SP Step Aerobic Gruppenraum 1	19.00 Uhr Rehasport Beweglichkeit & Entspannung Gruppenraum 2			
20.00 Uhr Rehasport Ganzkörper Gruppenraum 1	20.00 Uhr Rehasport Wirbelsäule Gruppenraum 1	19.30 Uhr Rehasport A Ganzkörper Gruppenraum 3	20.00 Uhr Rehasport Ganzkörper Gruppenraum 3			

Treffpunkt Gesundheit e.V.

SP = Schwerpunkt

Kursniveau:

A = Anfänger, F = Fortgeschrittene, Ohne Kennzeichnung = Für Alle

Bitte vorher an der Zentrale die Verordnung unterschreiben! Für die Kurse ist keine Anmeldung erforderlich.

Öffnungszeiten medicos.sport:

Montag/Mittwoch/Freitag: 08.00 Uhr – 21.30 Uhr
Dienstag: 07.00 Uhr – 21.30 Uhr
Donnerstag: 07.00 – 13.00 Uhr u. 14.30 – 21.30 Uhr
Samstag: 11.00 Uhr – 17.00 Uhr
Sonntag: 09.00 Uhr – 17.00 Uhr

Nutzungszeiten Schwimmbad:

Samstag: 11.00 Uhr – 17:00 Uhr
Sonntag: 09.00 Uhr – 17:00 Uhr