

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
09:15 – 10:00 UHR Bauch und Rücken	09:00 – 09:45 UHR Rehasport	09:15 – 10:00 UHR Fit in den Tag	09:00 – 09:45 UHR Rehasport	09:15 – 10:00 UHR Dance Aerobic
10:15 – 11:00 UHR Rehasport	10:15 – 11:00 UHR Rehasport Reichenbach	10:15 – 11:00 UHR Rehasport	10:00 – 10:45 UHR Rehasport*	10:00 – 10:45 UHR Rehasport Reichenbach
11:00 – 11:45 UHR Entspannung und Faszientraining	Beratungstag	11:00 – 11:45 UHR Rehasport	10:15 – 11:00 UHR Rehasport Reichenbach	
	16:30 UHR Ernährungsberatung	13:30 – 14:15 UHR Rehasport*	15:00 – 15:45 UHR Rehasport Reichenbach	
17:30 – 18:15 UHR Rehasport	18:30 – 19:15 UHR Funktionelle Kräftigung	16:30 – 17:15 UHR Rehasport*	16:00 – 16:45 UHR Rehasport Reichenbach	<ul style="list-style-type: none"> Herz-Kreislauftraining Fettstoffwechseltraining Gewichtsreduktion Figurstraffung Muskelkräftigung Gewichtsreduktion Muskuläre Konditionierung Stabilisierung Schmerzreduktion
18:30 – 19:15 UHR Bauch, Beine, Po		17:30 – 18:15 UHR Rehasport	17:00 – 18:30 UHR Sekundärprävention	
19:15 – 20:00 UHR Cardio Kick		18:30 – 19:15 UHR Rücken & Faszien	18:30 – 19:15 UHR Ganzkörpertraining	
	19:15 – 20:00 UHR Fadburner Cross	19:15 – 20:00 UHR Pilates	19:15 – 20:00 UHR Cardio Step	

Bitte beachten Sie:
Aus organisatorischen Gründen können wir Kurse erst ab einer Teilnehmerszahl von mindestens 5 Personen anbieten. Vielen Dank für Ihr Verständnis.

* Kurs im Aufbau