

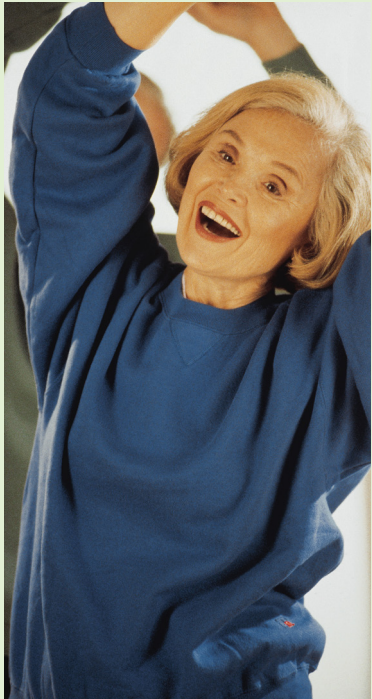
## MONTAG

09:15 – 10:00 Uhr

**Bauch & Rücken**

10:15 – 11:00 Uhr

**Rehasport**



17:30 – 18:15 Uhr

**Rehasport**

18:30 – 19:00 Uhr

**Beine & Po**

19:00 – 19:30 Uhr

**Bauch & Rücken**

## DIENSTAG

08:30 – 09:15 Uhr

**Rehasport**

09:15 – 10:00 Uhr

**Rehasport**

10:15 – 11:00 Uhr

**Rehasport**

11:00 – 11:45 Uhr

**Rehasport**

09:00 – 09:45 Uhr

**Rehasport**

16:15 – 17:00 Uhr

**Rehasport**

17:00 – 17:45 Uhr

**Rehasport**

17:45 – 18:30 Uhr

**Rehasport**

18:30 – 19:15 Uhr

**Funktionelle  
Kräftigung**

19:15 – 20:00 Uhr

**Aerobic**

## MITTWOCH

08:30 – 09:15 Uhr

**Rehasport**

09:15 – 10:00 Uhr

**Fit in den Tag**

10:15 – 11:00 Uhr

**Rehasport**

11:00 – 11:45 Uhr

**Rehasport**



16:15 – 17:00 Uhr

**Rehasport**

17:30 – 18:15 Uhr

**Rehasport**

18:30 – 19:15 Uhr

**Rücken & Faszien**

19:15 – 20:00 Uhr

**Pilates**

## DONNERSTAG

09:00 – 09:45 Uhr

**Rehasport**

10:00 – 10:45 Uhr

**Rehasport**

10:15 – 11:00 Uhr

**Rehasport**



15:00 – 15:45 Uhr

**Rehasport**

16:00 – 16:45 Uhr

**Rehasport**

17:00 – 18:30 Uhr

**Sekundär-  
prävention**

18:30 – 19:15 Uhr

**Athletic moves**

19:15 – 20:00 Uhr

**Cardio Step**

## FREITAG

09:00 – 10:00 Uhr

**Herz-Kreislauf-  
training**

10:00 – 11:00 Uhr

**Herz-Kreislauf-  
training**

10:00 – 10:45 Uhr

**Rehasport**



Legende:

Kurs findet in  
Reichenbach  
statt.

Kurs findet in  
Netzsckau  
statt.

Fettstoffwechsel  
Gewichtsreduktion  
Muskelkräftigung

**Bitte beachten Sie:**  
Aus organisatorischen Gründen  
können wir Kurse erst ab einer  
Teilnehmerzahl von mindestens  
5 Personen anbieten.