

## MONTAG

09:15 – 10:00 Uhr

**Bauch & Rücken**

10:15 – 11:00 Uhr

**Rehasport**

11:15 – 12:00 Uhr

**Rehasport**

14:00 – 14:45 Uhr

**Rehasport**

15:00 – 15:45 Uhr

**Rehasport**

16:00 – 16:45 Uhr

**Rehasport**

17:30 – 18:15 Uhr

**Rehasport**

18:30 – 19:15 Uhr

**Bauch, Beine, Po**

ab 19:15 Uhr

**Trampolin**

## DIENSTAG

08:30 – 09:15 Uhr

**Rehasport**

10:00 – 10:45 Uhr

**Rehasport**

11:00 – 11:45 Uhr

**Rehasport**

09:00 – 09:45 Uhr

**Rehasport**



**Sekundär-  
prävention**

Ernährungsberatung

**Sekundär-  
prävention**

Rückenintensiv

## MITTWOCH

08:30 – 09:15 Uhr

**Rehasport**

09:15 – 10:00 Uhr

**Fit in den Tag**

10:15 – 11:00 Uhr

**Rehasport**

11:15 – 12:00 Uhr

**Rehasport**



17:15 – 18:15 Uhr

**Yoga**

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**

09:30 – 10:15 Uhr

**Rehasport (NEU)**

10:15 – 11:00 Uhr

**Rehasport**



17:00 – 17:45 Uhr

**Rehasport**

17:45 – 18:30 Uhr

**Rehasport**

18:30 – 19:15 Uhr

**Funktionelles  
Training**

19:15 – 20:00 Uhr

**Step & Aerobic**

## FREITAG

08:15 – 09:00 Uhr

**Herzsport**

09:15 – 10:00 Uhr

**Herzsport**

10:15 – 11:00 Uhr

**Herzsport**

10:00 – 10:45 Uhr

**Rehasport**

### Legende:

Kurs findet in  
Reichenbach  
statt.

Kurs findet in  
Netzschkau  
statt.

Fettstoffwechsel  
Gewichtsreduktion  
Muskelkräftigung

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