



KURSPLAN FRÜHJAHR

GÜLTIG AB 01. MAI 2026

Jederzeit kostenloses
unverbindliches
Probetraining

MONTAG		DIENSTAG		MITTWOCH		DONNERSTAG		FREITAG		SONNTAG
RAUM 1	RAUM 2	RAUM 1	RAUM 2	RAUM 1	RAUM 2	RAUM 1	RAUM 2	RAUM 1	RAUM 2	RAUM 1
09:00 - 09:45 REHASPORT*	08:30 - 09:25 YOGA LEVEL I	09:00 - 09:45 REHASPORT*		09:00 - 09:45 REHASPORT*	08:30 - 09:25 YOGA LEVEL I	09:00 - 09:45 REHASPORT*		09:00 - 09:45 REHASPORT*	08:30 - 09:25 YOGA LEVEL I	
09:50 - 10:50 DANCE MOVES	09:30 - 10:30 YOGA LEVEL I	09:50 - 10:50 QI GONG*	09:50 - 10:35 REHASPORT ANFÄNGER*	09:50 - 10:35 REHASPORT ANFÄNGER*	09:30 - 10:30 YOGA LEVEL I	09:50 - 10:35 REHASPORT ANFÄNGER*		09:50 - 10:35 REHASPORT ANFÄNGER*	09:30 - 10:30 YOGA LEVEL I	09:30 - 10:15 PILATES
										10:15 - 11:00 YIN YOGA
		15:30 - 16:15 REHASPORT ANFÄNGER*				15:30 - 16:15 REHASPORT ANFÄNGER*				
18:00 - 19:00 HOT IRON	17:30 - 18:15 REHASPORT*	18:00 - 18:45 DANCE MOVES	18:00 - 18:45 WS-GYMNASTIK*	18:15 - 19:00 REHASPORT II*	18:00 - 19:00 STABI REHA*	18:00 - 19:00 ATHLETIK MOVE LEVEL II*		18:00 - 18:45 STABI REHA II*		
		18:50 - 19:50 FUNKTIONELL TRAINING	18:50 - 19:50 PILATES	19:05 - 20:05 PILATES		19:05 - 20:05 HOT IRON	18:30 - 19:30 YOGA LEVEL I	18:50 - 19:50 TAI CHI GYM		
19:10 - 20:10 QI GONG*										

MONTAG LAUFTREFF 18:30 - 19:30 UHR

* FÜR MITGLIEDER DES REHASPORTVEREINS:
REHASPORT, STABI REHA, WS-GYMNASTIK, ATHLETIK MOVE, MOBILITY, QI GONG