

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
Netzsckau
statt.

Fettstoffwechsel
Gewichtsreduktion
Muskelkräftigung

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