

KURSPROGRAMM

gültig ab 1. Juli 2023

MONTAG

DIENSTAG

MITTWOCH

DONNERSTAG

FREITAG

09.00

09.00 **Beckenbodenschule**
10.00 Halle, H. Sellin

16.10 **Rehasport** (mit Verordnung)
16.55 Halle, Verena G.

17.00 **Workout & Stretch**
17.45 Halle, Verena G.

17.30 **Entspannungsyoga**
18.45 Raum 5, A. Mauter

17.55 **Zirkeltraining**
18.40 Turnsaal, Verena G.

18.00 **Antara®**
19.05 Halle, A. Hruby

16.00 **Zirkeltraining**
16.45 Turnsaal, N. Clasen

17.15 **Rehasport** (mit Verordnung)
18.00 Halle, A. Frehse

18.10 **Rehasport** (mit Verordnung)
18.55 Halle, A. Frehse

19.05 **Wirbelsäulengymnastik**
19.50 Halle, A. Frehse

17.00 **Zirkeltraining**
17.45 Turnsaal, M. Gollek

17.50 **Wirbelsäulenfitness**
18.50 Halle, M. Gollek

19.00 **Antara®**
20.15 Halle, U. Koll u.a.

16.05 **Rückenfit**
16.50 Halle, R. Remer

16.15 **Zirkeltraining**
17.00 Turnsaal, S. Radü

17.00 **Zirkeltraining**
17.45 Turnsaal, S. Radü

17.05 **Rehasport** (mit Verordnung)
17.50 Halle, R. Remer

17.10 **Faszientraining**
17.55 Raum 5, C. Zamann

18.05 **Kraft Plus**
19.05 Raum 5, R. Remer

18.05 **Wirbelsäulengymnastik**
18.50 Halle, N. Steinmetz

19.00 **Yoga**
20.15 Halle, E. Rose

15.15 **Rehasport** (mit Verordnung)
16.00 Halle, R. Remer

16.15 **Rehasport** (mit Verordnung)
17.00 Halle, R. Remer



20.30

Bitte 5 bis 10 Minuten vor Beginn vor Ort sein! Vielen Dank.

Umkleideräume: zwischen Turnsaal und Bewegungsbad

Halle: Eingang durch Physiotherapieschule, Untergeschoss der Klinik