

# Kursplan

## Montag

9:00 - 9:45	Rehasport für Knie- und Hüftgelenke	Yogaraum
10:00 - 10:45	Rehasport	Yogaraum
11:00 - 11:45	Rehasport - Wirbelsäulengymnastik	Yogaraum
12:00 - 12:45	Rehasport - Sitzgymnastik	Yogaraum
16:30 - 17:15	Nordic Walking	Outdoor
16:45 - 17:30	Rehasport - Mobilisation & Stretching	Tanzsaal
18:00 - 18:45	Pilates im Rehasport	Tanzsaal

## Dienstag

10:00 - 10:45	Pilates im Rehasport	Tanzsaal
11:00 - 11:45	Rehasport	Tanzsaal
12:00 - 13:00	Lungensport	
17:00 - 17:45	Pilates & Beckenbodengymnastik in Rehasport	Tanzsaal
16:30 - 17:30	in Planung: Rehasport in der Krebsnachsorge <i>Voranmeldung möglich</i>	

## Mittwoch

9:00 - 9:45	Rehasport Kraft- und Koordinationstraining (Level 2)	Tanzsaal
10:00 - 10:45	Rehasport Kraft- und Koordinationstraining (Level 1)	Tanzsaal
11:00 - 11:45	Rehasport - Wirbelsäulengymnastik	Tanzsaal
12:00 - 12:45	Rehasport - Sitzgymnastik ( <i>in Planung</i> )	Yogaraum
17:00 - 17:45	Rehasport	Yogaraum
18:00 - 18:45	Rehasport	Yogaraum

# Kursplan

## Donnerstag

---

9:00 - 9.45	Rehasport bei Osteoporose	
10:00 - 10:45	Rehasport - Wirbelsäulengymnastik	
12:15 - 13:00 Uhr	in Planung: Yoga im Rehasport/auf dem Stuhl ( <i>Voranmeldung möglich</i> )	
13:15 - 14:00 Uhr	in Planung: Yoga im Rehasport ( <i>Voranmeldung möglich</i> )	
16:45- 17:30 Uhr	Feldenkrais im Rehasport	
18:00 - 18:45	Yoga im Rehasport	Yogaraum
18:00 - 19:00	Herzsport	

## Freitag

---

9:00 - 9:45	Becken und Rücken in Balance	Tanzsaal
10:00 - 10:45	Rehasport	Tanzsaal
16:00 - 16:45	Yoga im Rehasport (mit und auf dem Stuhl)	Yogaraum
17:00 - 17:45	Yoga im Rehasport	Yogaraum
20:00 - 20:45	Wassergymnastik / Aqua Fitness	Schwimmbad Calvarienberg

## Sonntag

---

11:00 - 15:30	Schwimmen lernen	Schwimmbad Calvarienberg
15:30 - 17:00	Schwimmen für Fortgeschrittene	

---

# Kursplan Ballett und Jazz-Dance

## Dienstag

---

16:30 - 17:30	Kinderballett 1. - 2. Schuljahr	Tanzsaal
17:30 - 18:30	Spitzenunterricht Klassisches Ballett	Tanzsaal

## Mittwoch

---

15:15 - 16:00	Vorschultanzerziehung	Tanzsaal
16:00 - 17:00	Kinderballett 2. - 4. Schuljahr	Tanzsaal
17:00 - 18:15	Klassisches Ballett 5. - 7. Schuljahr	Tanzsaal
18:15 - 19:45	Klassisches Ballett Jugendliche/Erwachsene	Tanzsaal
19:45 - 20:45	Jazz Dance Jugendliche/Erwachsene	Tanzsaal