

Kursplan

Montag

9:00 - 9:45	Rehasport für Knie- und Hüftgelenke (mit Warteliste)	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
19:00 - 19:45	Pilates im Rehasport	Tanzsaal
20:00 - 20:45	Yoga im Rehasport	Yogaraum

Dienstag

10:00 - 10:45	Pilates im Rehasport	Tanzsaal
10:00 - 10:45	Rehasport - Sitzgymnastik	
11:00 - 11:45	Rehasport - Sitzgymnastik (ab April)	Tanzsaal
11:00 - 11:45	Rehasport	
12:00 - 13:00	Lungensport	Tanzsaal
17:00 - 17:45	Pilates & Beckenbodengymnastik in Rehasport	

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	Yogaraum
17:00 - 17:45	Rehasport	Yogaraum
18:00 - 18:45	Rehasport	Yogaraum
19:00 - 20:00	Präventionskurs: Haltung und Bewegung durch Ganzkörperkräftigung	Yogaraum

Kursplan

Donnerstag

9:00 - 9:45	Rehasport bei Osteoporose	
10:00 - 10:45	Rehasport - Wirbelsäulengymnastik	
10:00 - 10:45	Rehasport für Knie- und Hüftgelenk	
11:00 - 11:45	Yogilates im Rehasport	
17:00- 17:45	Feldenkrais im Rehasport	
18:00 - 18:45	Yoga im Rehasport	Yogaraum
17:30 - 18:30	Herzsport Übungsgruppe	Yogaraum
18:30 - 19:30	Herzsport Trainingsgruppe	

Freitag

9:00 - 9:45	Becken und Rücken in Balance	Tanzsaal
10:00 - 10:45	Rehasport	Tanzsaal
15:00 - 15:45	Lungensport	Yogaraum
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	