

Trainingsplan
Rehasport, Funktionstraining

Montag 08.30 - 22.00	Dienstag 08.30 - 12.00	Mittwoch 08.30 - 22.00	Donnerstag 08.30 - 12.00	Freitag 08.30 - 22.00	Samstag 11.00 - 19.30	Unsere Rehatrainer
9.00 - 9.45 Kurs 1A Rehasport Fortschritt Wirbelsäule/Osteoporose <u>kl. Aerobicraum</u> 9.00 - 9.45 Kurs 1B Rehasport Wirbelsäule/Hüfte Knie <u>gr. Aerobicraum</u>	9.00 - 9.45 Kurs 2 Rehasport Wirbelsäule/Hüfte Knie großer Aerobicraum	9.00 - 9.45 Kurs 3A Rehasport Wirbelsäule/Schulter <u>gr. Aerobicraum</u> 9.00 - 9.45 Kurs 3B Rehasport Wirbelsäule/Hüfte Knie <u>kl. Aerobicraum</u>	9.00 - 9.45 Kurs 4 Rehasport Wirbelsäule/Osteoporose großer Aerobicraum	9.00 - 9.45 Kurs 12 Rehasport Wirbelsäule/Osteoporose gr. Aerobicraum		Jannick Karin Natalja Simone Tatjana Patrick Sven Thies Saskia
10.00 - 10.45 Kurs 5 A Rehasport Wirbelsäule/Schulter gr. Aerobicraum	10.00 - 10.45 Kurs 6A Funktionstr. Wirbelsäule/Osteoporose <u>gr. Aerobicraum</u> 10.00 - 10.45 Kurs 6B Rehasport Wirbelsäule/Osteoporose <u>kl. Aerobicraum</u>	10.00 - 10.45 Kurs 7A Rehasport Wirbelsäule/Hüfte Knie <u>gr. Aerobicraum</u> 10.00 - 10.45 Kurs 7B Rehasport Wirbelsäule/Hüfte Knie <u>kl. Aerobicraum</u>	10.00 - 10.45 Kurs 8 Rehasport Wirbelsäule/Schulter großer Aerobicraum	10.00- 10.45 Kurs 9 A Funktionstr. Wirbelsäule/Knie, Hüfte gr. Aerobicraum		
10.00 - 10.45 Kurs 5 B Rehasport Wirbelsäule/Schulter Pilatesraum	11.00 - 11.45 Kurs 11 / 60+ u. Anfänger Funktionstr. Wirbelsäule/Schulter großer Aerobicraum	11.00 - 11.45 Kurs 20 Rehasport Wirbelsäule/Osteoporose gr. Aerobicraum	11.00 - 11.45 Kurs 22 Rehasport Wirbelsäule/Schulter kl. Aerobicraum	10.00- 10.45 Kurs 9 B Rehasport Wirbelsäule/Knie, Hüfte kl. Aerobicraum		
11.00 - 11.45 Kurs 10A Rehasport Wirbelsäule/Hüfte Knie <u>gr. Aerobicraum</u> 11.00 - 11.45 Kurs 10B Rehasport Wirbelsäule/Hüfte Knie <u>kl. Aerobicraum</u>	15.30-16.30 Kurs 24/Rehasport Wirbelsäule/60+ <u>kl. Aerobicraum</u> 17.00-17.45 Kurs 13/ Funktionstr. Jugdl./Erwachsene Wirbelsäule / <u>kl. Aerobicr.</u>			11.00 - 11.45 Kurs 23 / 60+ u. Anfänger Rehasport Wirbelsäule großer Aerobicraum		
	18.00 - 18.45 Kurs 25 Rehasport Wirbelsäule <u>Pilatesraum</u> 19.15 - 20.00 Kurs 17 Rehasport Wirbelsäule/Osteoporose <u>kl. Aerobicraum</u>		16.15 - 17.00 Kurs 15 Rehasport Wirbelsäule/Knie, Hüfte <u>kl. Aerobicraum</u> 17.00 - 17.45 Kurs 21 Rehasport Wirbelsäule/Schulter <u>kl. Aerobicraum</u>			
	20.00 - 20.45 Kurs 19 Rehasport Wirbelsäule/Hüfte, Knie kl. Aerobicraum		18.00 - 18.45 Kurs 14 Rehasport Wirbelsäule/Hüfte, Knie Erwachs./Kinder+Jugendl. <u>kl. Aerobicraum</u> 19.15 - 20.00 Kurs 18 Rehasport Wirbelsäule/Schulter <u>gr. Aerobicraum</u>			