

Rehakursplan

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
Pilates & Rücken/Rita 8.45 – 9.45 Uhr Sportland	Fit ab 50/Silke 8.45 – 9.30 Uhr Sportland	Aerobic Light/Silke 8.45 – 9.30 Uhr Sportland	Bleib Fit / 8:00-8:45 Aktiv 70+ / 9:00-9:45 Joachim / Kirche Rhen		Herzsport/Team 8.15 – 9.15 Uhr Grundschule Rhen
Yoga/Kerstin 9.00 – 10.15 Uhr Entspannungsraum	Sport nach Krebs/Christin 9.45 – 10.30 Uhr Sportland		Orthofit/Maike 8.45 – 9.30 Uhr Sportland	Rückenfit/Maike 9.00 – 9.45 Uhr MZH Sportland	Herzsport/Team 9.30 – 10.30 Uhr Grundschule Rhen
Aktiv 70+/Rita 10.00 – 10.45 Uhr Sportland	Orthofit/Joerg 9.45 – 10.30 Uhr MZH Sportland		Rückenfit/Maike 9.45 – 10.30 Uhr Sportland	Aktiv 70+/Maike 10.00 – 10.45 Uhr MZH Sportland	Starker Rücken/Team 10.15 – 11.00 Uhr Sportland
Bleib fit/Orthofit/Rita 11.00 – 11.45 Uhr Sportland	Lungensport/Joerg 10.45 – 11.30 Uhr Sportland	Orthofit/Maike 11.30 – 12.15 Uhr Sportland	Yoga/Kerstin 10.30 – 11.45 Uhr Entspannungsraum	Sitz Yoga/Anja 10.30 – 11.30 Uhr Sportland	
	Rückenfit/Joerg 11.45 – 12.30 Uhr Sportland		Lungensport/Silke 10.45 – 11.30 Uhr Sportland	Orthofit/Anja 11:45 – 12:30 Uhr Sportland	
		Bleib Fit/Maike 14.30 – 15.30 Uhr Sportland	Orthofit/Kerstin 12.00 – 12.45 Uhr Sportland		
	Hockergymnastik/Joachim 14.30 - 15.15 Uhr Sportland	Sport nach Krebs/Silke 17.15 – 18.00 Uhr Sportland			
Lungensport/Johanna 17.15 – 18.00 Uhr Sportland		Herzsport/Johanna 18.00 – 19.15 Uhr Grundschule Rhen	Starker Rücken/Marco 17:00 – 17.45 Uhr Sportland	Ortho Intense/Joerg 17.15 – 18.15 Uhr Sportland	
		Herzsport/Silke 18.15 – 19.15 Uhr Olzeborch kleine Halle	BBP-Rücken/Marco 17.45 - 18.30 Uhr Sportland		
Starker Rücken/Johanna 19.15 – 20.00 Uhr Sportland	Starker Rücken/Silke 20.15 – 21.00 Uhr Sportland	Pilates/Rita 18.30 – 19.30 Uhr Sportland			