



Gesundheit

hat einen Namen
Reha-Sport-Bildung e.V.

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Samstag

Sonntag

**Faszien- Beckenboden-
Mix**
10.00 – 10.45 Uhr

Rückenschule*
11.00 – 11.45 Uhr

Reha-Sport-Gruppe
16.00 – 16.45 Uhr

HYROX*
17.00 – 17.45 Uhr

Yoga*
17.00 – 17.45 Uhr

HYROX*
18.00 – 18.45 Uhr

Yoga*
18.00 – 18.45 Uhr

Rückenschule*
19.00 – 19.45 Uhr

Ganzkörpertraining
20.00 – 20.45 Uhr

Alltagsstark*
9.00 – 09.45 Uhr

**Lungensport
mit Reha-Verordnung**
9.00 – 09.45 Uhr

Alltagsstark*
10.00 – 10.45 Uhr

Rückenschule*
10.00 – 10.45 Uhr

Mobitrain*
11.00 – 11.45 Uhr

Reha-Sport-Gruppe
14.00 – 14.45 Uhr

Ganzkörpertraining
16.30 – 17.15 Uhr

Pilates
18.30 – 19.15 Uhr

**Stabilisation &
Koordination**
19.30 – 20.15 Uhr

Yoga*
9.15 – 10.00 Uhr

Beckenbodengymnastik
10.15 – 10.45 Uhr

Rückenschule*
11.00 – 11.45 Uhr

Reha-Sport-Gruppe
12.00 – 12.45 Uhr

Funktionelles Training*
17.00 – 17.45 Uhr

Rückenschule*
18.00 – 18.45 Uhr
(mit Kettlebell)

**Herz-Kreislauf-
Radtraining***
18.00 – 18.45 Uhr

Reha-Sport-Gruppe
19.00 – 19.45 Uhr

Alltagsstark*
09.00 – 09.45 Uhr

Mobitrain*
10.00 – 10.45 Uhr

Alltagsstark*
11.00 – 11.45 Uhr

Reha-Sport-Gruppe
14.00 – 14.45 Uhr

HYROX*
17.00 – 17.45 Uhr

Rückenschule*
18.00 – 18.45 Uhr

Mobitrain*
19.00 – 19.45 Uhr

Rückenschule*
10.30 – 11.15 Uhr

Reha-Sport-Gruppe
16.00 – 16.45 Uhr

Zumba
17.00 – 17.45 Uhr

Ganzkörpertraining
18.00 – 18.45 Uhr

mit * 10er
Präventionskurs 99€
(Bezuschussung
Krankenkasse)

ohne * 10er Kurskarte 60€
(Keine Zuschussung)

