

# KURSPLAN – WINTER 2017/18

MONTAG		DIENSTAG		MITTWOCH		DONNERSTAG		FREITAG		SAMSTAG	
RAUM 1	RAUM 2   EXTRAS	RAUM 1	RAUM 2   EXTRAS	RAUM 1	RAUM 2   EXTRAS	RAUM 1	RAUM 2   EXTRAS	RAUM 1	RAUM 2   EXTRAS	RAUM 1	RAUM 2   EXTRAS
09.00–09.55 RÜCKENFIT					09.00–10.00	09.00–09.55 RÜCKENFIT		09.00–10.00			
10.00–10.45 REHASPORT	10.00–12.00 10.00–11.00	10.00–10.45 REHASPORT		10.00–10.55 FIT & AKTIV		10.00–10.45 REHASPORT		10.00–10.55 BODY-TONING		10.30–11.55 FIT & AKTIV	
			11.00–12.00				11.00–12.00				11.00–12.00
										SONNTAG	
18.00–18.55 STEP	18.00–20.00	18.30–19.25 DANCE-AEROBIC	18-19 18.00–18.55 WORKOUT	18.00–18.45 REHASPORT	17.00–19.00 18.30–19.30	18.00–18.55 WORKOUT	17.30–19.00	18.00–18.45 REHASPORT			
19.00–19.55 BODY-TONING		19.30–20.25 PILATES		18.45–19.30 REHASPORT	19.00–20.00	19.00–19.55 ZUMBA		19.00–19.55 CYCLING		10.00–11.25 FIT & AKTIV	
20.00–20.55 ZUMBA				19.30–20.25 CYCLING							

RAUM 1 → Kursraum    RAUM 2 → functional area    EXTRAS ■ Intensivbetreuungszeiten auf der Trainingsfläche    ■ Offene Therapiestunde bei Physiotherapeutin Tanja B. Hammer    ■ Offene Sprechstunde nach Terminvereinbarung bei Internist Ralf Hammer

Alle Kurse finden ab einer Mindestteilnehmerzahl von 3 Personen statt · Rehakurse können bei Vorankündigung entfallen · Gültig ab Oktober 2017 · Änderungen der Kurse vorbehalten