

ZEIT	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
09:00 Uhr	09:15 - 10:00 Uhr Ganzheitliche Wirbelsäulengymnastik	09:15 - 10:15 Uhr Rehasport		09:15 - 10:15 Uhr Qi Gong Kurs (Präventionskurs nach §20)	09:15 - 10:00 Uhr Rehasport
10:00 Uhr		10:15 - 11:00 Uhr Rehasport	09:30 - 10:30 Uhr Fit over 50+ Ganzheitliche Wirbelsäulengymnastik	9:30 - 10:30 Uhr Fit und gesund durch präventives Faszientraining (Beweglichkeit) Dr. Wolff	
11:00 Uhr	10:30 - 11:30 Uhr Fit und gesund durch präventives Muskeltraining Dr. Wolff		10:30 - 11:30 Uhr Rehasport	10:30 - 11:30 Uhr Fit und gesund durch präventives Muskeltraining Dr. Wolff	10:30 - 11:30 Uhr Fa-Yo (Faszien-Yoga)
12:00 Uhr			11:30 - 12:30 Uhr Rehasport		12:00 - 13:00 Uhr Fit und gesund durch präventives Muskeltraining Dr. Wolff
13:00 Uhr					
14:00 Uhr	14:00 - 15:00 Uhr Fit und gesund durch präventives Faszientraining (Beweglichkeit) Dr. Wolff	14:00 - 15:00 Uhr Fit und gesund durch präventives Faszientraining (Beweglichkeit) Dr. Wolff	14:00 - 15:00 Uhr Fit und gesund durch präventives Muskeltraining Dr. Wolff		
15:00 Uhr	15:00 - 15:45 Uhr Rehasport	15:00 - 16:00 Uhr Fit und gesund durch präventives Muskeltraining Dr. Wolff		15:00 - 15:45 Uhr Rehasport	15:00 - 15:45 Uhr Rehasport Behinderten Werkstatt
16:00 Uhr	15:45 - 16:30 Uhr Rehasport			15:45 - 16:30 Uhr Rehasport	16:00 - 17:00 Uhr Rehasport
17:00 Uhr	16:30 - 17:30 Uhr Rehasport	16:30 - 17:15 Uhr Ganzheitliche Wirbelsäulengymnastik	16:30 - 17:15 Uhr Kids Fit Rehasport 16:45 - 17:30 Uhr Rückenprävention	17:00 - 18:00 Uhr YOGA	17:00 - 18:00 Uhr Ganzheitliche Wirbelsäulengymnastik
18:00 Uhr	17:30 - 18:30 Uhr Ganzheitliche Wirbelsäulengymnastik	17:30 - 18:15 Uhr Muscle Power	17:30 - 18:30 Uhr Fa-Yo (Faszien-Yoga)	18:00 - 19:00 Uhr Spinning Fat-Burn-Racing	18:00 - 19:00 Uhr Power Dumbell
19:00 Uhr	18:30 - 19:30 Uhr Spinning	18:30 - 19:30 Uhr BBP (Bauch, Beine, Po)	18:30 - 19:30 Uhr Power Dumbell	19:00 - 20:00 Uhr Rehasport	19:00 - 20:00 Uhr Power Racing
20:00 Uhr		19:30 - 20:30 Uhr ZUMBA	19:30 - 20:30 Uhr Power Racing	20:00 - 21:00 Uhr Rehasport	