

Kursplan Therapiezentrum

gültig ab 01.11.2021



ZEIT	MONTAG		DIENSTAG		MITTWOCH		DONNERSTAG		FREITAG	
	Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2
Ab 8	Reha-Sport 08:15 – 09:00	Funktionstr. LWS 08:45 – 09:15	Reha-Sport 08:15 – 09:00		Reha-Sport 08:15 – 09:00	Funktionstr.HWS 08:30 – 09:00	Reha-Sport 08:15 – 09:00		Reha-Sport 08:00 – 08:45	
Ab 9	Reha-Sport 09:30 – 10:15		Funktionstr. LWS 09:30 – 10:00		Reha-Sport 09:30 – 10:15		Diabetessport 09:30 – 10:15		Funktionstr. Hüfte/Knie 09:00 – 09:30	
Ab 10	RS leicht 10:45 – 11:30		TRX Yoga 10:30 – 11:30		Lungensport 10:45 – 11:30	Hatha Yoga 10:30 – 12:00	Aerial Yoga fortgeschr. 10:45 – 12:15		Reha-Sport 10:00 – 10:45	
Ab 11									Lungensport 11:15 – 12:00	
Ab 12	Reha-Sport 12:00 – 12:45		RS leicht 12:00 – 12:45		Reha-Sport 12:00 – 12:45		Reha-Sport 12:45 – 13:30		RS leicht 12:30 – 13:15	
Ab 13			Reha-Sport 13:15 – 14:00						Reha-Sport 13:45 – 14:30	
Ab 14					Reha-Sport 14:00 – 14:45					
Ab 15	Lungensport 15:00 – 15:45		Reha-Sport 15:30 – 16:15	Kinder 6-14 15:45 – 16:30	Reha-Sport 15:15 – 16:00		RS leicht 15:00 – 15:45		RS leicht 15:00 – 15:45	
Ab 16	Reha-Sport 16:15 – 17:00		Kinder 14-18 16:45 – 17:30		Reha-Sport 16:30 – 17:15		Kinder 6-14 16:15 – 17:00		Post Covid RS 16:00 – 16:45	Funktionstr. HWS 16:30 – 17:00
Ab 17	Reha-Sport 17:30 – 18:15	Funktionstr. HWS 17:30 – 18:00			Reha-Sport 17:45 – 18:30	Funktionstr. Rücken 17:00 – 17:30	Reha-Sport 17:30 – 18:15		Präventions- kurs Yoga 17:30 – 19:00	
Ab 18	Reha-Sport 18:45 – 19:30		Funktionstr. Rücken 18:00 – 18:30	Hatha Yoga 18:30 – 20:00			Slingtraining 18:45 – 19:30			
Ab 19			RS fortgeschr. 19:00 – 19:45		Reha-Sport 19:00 – 19:45	Rückenschule 19:00 – 20:00				
Ab 20							Reha-Sport 20:00 – 20:45			