

# Kursplan Trockengymnastik Wallenhorst ab 02.09.2024

|           | Montag                              | Dienstag                                  | Mittwoch                                  | Donnerstag                            | Freitag                                   |
|-----------|-------------------------------------|---|---|---------------------------------------|---|
| Ab 8 Uhr  |                                     |   | 08:15 – 09:00<br>Reha-Sport               | 08:15 – 09:00<br>Reha-Sport           |   |
| Ab 9 Uhr  |                                     | 09:00 – 09:45 Uhr<br>Reha-Sport           |   | 09:30 – 10:15<br>Reha-Sport           | 09:00 – 09:30<br>Funktionstraining Rücken |
| Ab 10 Uhr | 10:00 – 10:45<br>Reha-Sport         | 10:00 – 10:30<br>Funktionstraining Rücken |   |                                       | 10:00 – 10:45<br>Reha-Sport               |
| Ab 11 Uhr | 11:00 – 11:45<br>Reha-Sport         | 11:00 – 11:45<br>Reha-Sport               | 11:00 – 11:45<br>Reha-Sport               | 11:00 – 11:45<br>Reha-Sport<br>Leicht | 11:00 – 11:45 Uhr<br>Lungensport          |
| Ab 12 Uhr |                                     |   |   |                                       |   |
| Ab 13 Uhr | Von 13:00 Uhr                       |   |   |                                       |   |
| Ab 14 Uhr | Hatha - Yoga Basic<br>bis 14:30 Uhr | 14:00 – 14:45 Uhr<br>Reha-Sport<br>Leicht | 14:00 – 14:45 Uhr<br>Reha-Sport<br>Leicht |                                       |   |
| Ab 15 Uhr |                                     |   |   |                                       |   |
| Ab 16 Uhr | 16:00 – 16:45<br>Reha-Sport         | 16:00 – 16:45<br>Reha-Sport               | 16:00 – 16:45<br>Reha-Sport               |                                       | 16:00 – 16:45<br>Reha-Sport               |
| Ab 17 Uhr | 17:00 – 17:45<br>Reha-Sport         | 17:00 – 17:30<br>Funktionstraining Rücken |   |                                       |   |
| Ab 18 Uhr | 18:00 – 18:45<br>Reha-Sport         | 18:00 – 18:45<br>Reha-Sport               | 18:00 – 18:45<br>Reha-Sport               | 18:00 – 18:45<br>Reha-Sport           |   |
| Ab 19 Uhr |                                     | 19:00 – 19:45<br>Reha-Sport               | 19:00 – 19:45 Uhr<br>Reha-Sport           |                                       |   |



**Team Mohr GmbH**  
Lerchenstraße 142  
49080 Osnabrück

**Rehasport Osnabrück e.V.**  
rehasport@teammohr.de  
www.rehasport-osnabrück.de

An- und Abmeldungen über  
WhatsApp an 0157-30024562

Franksmannstraße 1a  
49134 Wallenhorst  
05407 – 8979080 oder 0541 - 76028024