

MONTAG	
9:00 - 10:00 <b>Rehasport</b> Trockengymnastik	FGZ
10:00 - 11:00 <b>Rehasport</b> Trockengymnastik	FGZ
9:30 - 10:15 <b>Rehasport</b> Wassergymnastik	Hallenbad
15:30 - 16:30 <b>Rehasport</b> Trockengymnastik	FGZ
<b>Rehasport</b> Wassergymnastik	Hallenbad
17:00 - 17:45	
18:00 - 18:45	
19:00 - 19:45	
18:00 - 19:00 <b>Rehasport</b> Trockengymnastik	FGZ
18:00 - 18:30 <b>Bauch-Rücken-Express</b> Express	FGZ
18:30 - 19:30 <b>Body Fit</b> Ganzkörpertraining	FGZ
19:00 - 20:00 <b>Step-Aerobic</b>	FGZ
19:35 - 20:35 	FGZ
20.15 - 21.15 <b>DRUMs ALIVE</b> Fitness & Trommeln 	FGZ

DIENSTAG	
9:30 - 10:30 <b>Rehasport</b> Trockengymnastik	FGZ
10:30 - 11:30 <b>Rehasport</b> Trockengymnastik	FGZ
<b>Rehasport</b> Wassergymnastik	Hallenbad
15:00 - 15:45	
16:00 - 16:45	
17:45 - 18:30	
17:30 - 18:30 <b>NEU!!!</b> <b>Werde geschmeidig wie ein Leopard</b> <b>Beweglichkeitstraining</b>	FGZ
17:30 - 18:30 <b>Rehasport</b> Trockengymnastik	FGZ
19:00 - 20:00 <b>Nordic Power/Laufcoaching</b> bis zu 80% Zuschuss der KK	Outdoor
18:30 - 19:30 <b>Rehasport</b> Trockengymnastik	FGZ
19:00 - 20:00 	FGZ
19:30 - 20:30 <b>Rehasport</b> Trockengymnastik	FGZ
20:15 - 21:15 <b>NEU!!!</b> <b>BOX DICH FIT</b> Fitness-Boxen /Kraftausdauer	FGZ

MITTWOCH	
10:00 - 11:00 <b>Rehasport</b> Trockengymnastik	FGZ
14:30 - 15:15 <b>Rehasport</b> Wassergymnastik	Hallenbad
15.30 - 16.15 <b>Rehasport</b> Wassergymnastik	Hallenbad
16.30 - 17.15 <b>Rehasport</b> Wassergymnastik	Hallenbad
18.30 - 19.15 <b>Rehasport</b> Wassergymnastik	Hallenbad
18:00 - 19:00 <b>Rehasport</b> Trockengymnastik	FGZ
18:00 - 19:00 <b>Rehasport</b> Trockengymnastik	FGZ
19:00 - 20:00 <b>Rehasport</b> Trockengymnastik	FGZ
19:00 - 20:00 <b>Body Fit</b> Ganzkörpertraining	FGZ
20:15 - 21:15 <b>Body Power</b> Functional Circuit Training	FGZ
20:15 - 21:15 <b>Fatburner</b> Stoffwechseltraining	FGZ

DONNERSTAG	
9:00 - 10:00 <b>Rehasport</b> Trockengymnastik	FGZ
10:00 - 11:00 <b>Rehasport</b> Trockengymnastik	FGZ
<b>Rehasport</b> Trockengymnastik	FGZ
15:00 - 16:00	
16:15 - 17:00	
17:30 - 18:30	
18:15 - 19:15 	FGZ
18:30 - 19:30 <b>Rehasport</b> Trockengymna	FGZ
19:00 - 19:45 <b>AquaFitness</b> bis zu 80%	Hallenbad
19:30 - 20:30 <b>Rehasport</b> Trockengymna	FGZ
19:30 - 20:30 <b>Rehasport</b> Trockengymnastik	FGZ
20:30 - 21:30 <b>KrassFit</b> Langhantel/Kraftausdauer	FGZ

**Nähere Infos zu den Kursen**  
Abt. Rehasport:  
 Frank 0151 51349975  
Abt. Fitness / Prävention  
 Claudia Lerch 0171 8120039  
 Steffen 0160 96262792

FREITAG	
9.00 - 10.00 <b>Fit mit Baby</b> Fitness für die Mama	FGZ/ Outdoor
9:30 - 10:30 <b>Rehasport</b> Trockengymnastik	FGZ
10:30 - 11:30 <b>Rehasport</b> Trockengymnastik	FGZ
12:15 - 13:00 <b>Rehasport</b> Wassergymnastik	Hallenbad
13:15 - 14:00 <b>Rehasport</b> Wassergymnastik	Hallenbad
16:00-17:00 <b>Rehasport</b> Trockengymnastik	FGZ
17.00 - 17.30 <b>SIXPACK</b> Express	FGZ
17.30 - 18.00 <b>Faszientraining</b> Express	FGZ
SAMSTAG	
14.00 - 15.00 <b>FIT FOR SKI</b> November bis Januar	FGZ
<b>Präventionskurse über Krankenkasse:</b>	
Aqua Fitness	
Rückenschule	
Wirbelsäulengymnastik	
Nordic Walking	
<b>80% bis 100% Zuschuss der</b>	