

KURSPLAN NAHNE



gültig ab 02.05.24

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
	I 9:15 - 10:00 Uhr ^{E/D} Reha-Wirbelsäule					
I 9:30 - 10:15 Uhr ^{E/D} Reha-Wirbelsäule	II 10:15 - 11:00 Uhr ^{E/D} Reha-Wirbelsäule	I 9:30 - 10:15 Uhr ^E Mobility	I 9:30 - 10:15 Uhr ^E Bodyworkout	I 9:30 - 10:15 Uhr ^{E/D} Reha-Wirbelsäule		
	I 10:15 - 11:15 Uhr ^E Lift		I 10:30 - 11:15 Uhr ^E Pilates	II 9:30 - 10:30 Uhr ^{E/V} Yoga		I 10:45 - 11:45 Uhr ^E Lift
					I 11:00 - 12:00 Uhr ^E Free-athletics	
					I 12:00 - 13:00 Uhr ^E Zumba	
			I 15:00 - 16:00 Uhr ^K Herz-/Lungensport			
I 16:30 - 17:15 Uhr ^{E/D} Reha-Wirbelsäule	I 16:30 - 17:15 Uhr ^{E/D} Reha-Wirbelsäule			I 16:30 - 17:15 Uhr ^{E/D} Reha-Wirbelsäule		
I 17:30 - 18:15 Uhr Intervalltraining	I 17:30 - 18:15 Uhr ^O Reha-Wirbelsäule	I 17:30 - 18:15 Uhr ^O Reha-Wirbelsäule	I 17:30 - 18:30 Uhr Lift	II 17:45 - 18:45 Uhr ^E Biking		
II 17:30 - 18:30 Uhr ^V Yoga	II 17:45 - 18:45 Uhr Biking		I 18:30 - 19:15 Uhr ^O Reha-Wirbelsäule			
I 18:30 - 19:15 Uhr Bauch Beine Po	I 18:30 - 19:30 Uhr Zumba	I 18:30 - 19:30 Uhr ^V Yoga	II 18:45 - 19:45 Uhr Biking	I Kursraum 1 II Kursraum 2 E: Kurs liegt in der Ecozeit G: Geschlossener Einsteigerkurs, startet quartalsweise O: zugelassener Rehasport mit orthopädischer Indikation (§64, SGB IX) K: zugelassener Rehasport für Herz- o. Lungenerkrankte (§64, SGB IX) V: Voraussetzung zur Teilnahme: Einsteigerkurs besucht Eine vorherige Reservierung ist für alle Kurse empfehlenswert.		
II 18:30 - 19:30 Uhr ^G Yoga Starter	I 19:30 - 20:30 Uhr Lift	II 18:30 - 19:15 Uhr TRX	I 19:30 - 20:30 Uhr Zumba			
I 19:30 - 20:30 Uhr Free-athletics		I 19:30 - 20:30 Uhr ^V Yoga				