

Trockengymnastik



Rehazentrum Turnhalle 1
Käthe-Kollwitz-Ring 30

Rehazentrum Turnhalle 2
Käthe-Kollwitz-Ring 30a

Zeit	Montag		Dienstag	
	Turnhalle 1	Turnhalle 2	Turnhalle 1	Turnhalle 2
8.00 - 8.45		Reha-Sport II mit Wojciech	Reha-Sport II mit Thomas	
9.00 - 9.45	Reha-Sport II mit Thomas	Reha-Sport II mit Wojciech	Sitzgymnastik I mit Tanja	
10.00 - 10.45	Sitzgymnastik I mit Thomas		Reha-Sport II mit Thomas	Reha-Sport I mit Tanja
11.00 - 11.45	Reha-Sport II mit Thomas		Reha-Sport III mit Tanja	
12.00 - 12.45	Reha-Sport II mit Tanja		Reha-Sport II mit Tanja	
13.00 - 13.45				
14.00 - 14.45	Reha-Sport II mit Tanja			
15.00 - 15.45	Reha-Sport II mit Tanja		Reha-Sport II mit Christian	Reha-Sport II mit Nathan
16.00 - 16.45	Reha-Sport II mit Mary			Reha-Sport III mit Tanja
17.00 - 17.45		Reha-Sport II mit Diemo	Reha-Sport II mit Mary	Reha-Sport II mit Diemo
18.00 - 18.45	Pilates mit Katja	Reha-Sport II mit Diemo	BOP mit Diemo	Reha-Sport II mit Mary
19.00 - 19.45	Pilates mit Katja	Reha-Sport II mit Mary	Reha-Sport III mit Diemo	
20.00 - 20.45	Reha-Sport II mit Mary	Zumba-Fitness mit Sandra	Reha-Sport III mit Mary	Zumba-Fitness mit Sandra

★ Reha-Sport
★ Zusatzkurse



Intensität

I leicht II mittel III schwer