



# HERBST-KURSPLAN

GÜLTIG AB 08. SEPTEMBER 2024

Jederzeit kostenloses  
unverbindliches  
Probetraining

MONTAG		DIENSTAG		MITTWOCH		DONNERSTAG		FREITAG	SONNTAG
RAUM 1	RAUM 2	RAUM 1	RAUM 2	RAUM 1	RAUM 2	RAUM 1	RAUM 2	RAUM 1	RAUM 1
09:00 - 09:45 <b>REHASPORT*</b>		09:00 - 09:45 <b>REHASPORT*</b>		09:00 - 09:45 <b>REHASPORT*</b>		09:00 - 09:45 <b>REHASPORT*</b>		09:00 - 09:45 <b>REHASPORT*</b>	09:30 - 10:15 <b>PILATES</b>
	09:30 - 10:30 <b>DANCE MOVES</b>	09:50 - 10:50 <b>QI GONG*</b>		09:50 - 10:50 <b>WORKSHOP HULA HOOP</b>	09:30 - 10:30 <b>YOGA LEVEL I</b>	09:50 - 10:35 <b>REHASPORT ANFÄNGER*</b>		09:50 - 10:35 <b>REHASPORT ANFÄNGER*</b>	10:15 - 11:00 <b>YIN YOGA</b>
18:00 - 19:00 <b>HOT IRON</b>		18:00 - 18:45 <b>DANCE MOVES</b>	18:15 - 19:00 <b>WS-GYMNASTIK*</b>	18:15 - 19:00 <b>REHASPORT II*</b>	18:00 - 19:00 <b>KORCE</b>	18:00 - 19:00 <b>ATHLETIK MOVE LEVEL II*</b>		18:15 - 19:00 <b>MOBILITY*</b>	
19:10 - 20:10 <b>QI GONG*</b>	18:30 - 20:00 <b>YOGA LEVEL II</b>	18:50 - 19:50 <b>FUNKTIONELL TRAINING</b>	19:05 - 20:05 <b>PILATES</b>	19:05 - 20:05 <b>HOT IRON</b>			18:30 - 19:30 <b>YOGA LEVEL I</b>	19:05 - 20:05 <b>KORCE</b>	

\* FÜR MITGLIEDER DES REHASPORTVEREINS:  
REHASPORT, WS-GYMNASTIK, ATHLETIK MOVE, MOBILITY, QI GONG