

# Kursangebot Rehasportler

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

08.00-08.45 Uhr  
Fkt. Ganzkörper-  
training  
Mara

08.00-08.45 Uhr  
Fkt. Ganzkörper-  
training  
Mara

09.00-09.45 Uhr  
Fkt. Ganzkörper-  
training  
Caro

09.00-09.45 Uhr  
Fkt. Ganzkörper-  
training  
Caro

09.00-09.45 Uhr  
Fkt. Ganzkörper-  
training  
Mara

09.00-09.45 Uhr  
Fkt. Ganzkörper-  
training  
Christina

09.00-09.45 Uhr  
Fkt. Ganzkörper-  
training  
Mara

10.00-10.45 Uhr  
Kraft &  
Mobilität  
Caro

10.00-10.45 Uhr  
Kraft &  
Mobilität  
Caro

10.00-10.45 Uhr  
Fkt. Ganzkörper-  
training  
Mara

10.00-10.45 Uhr  
Fkt. Ganzkörper-  
training  
Christina

10.00-10.45 Uhr  
Fkt. Ganzkörper-  
training  
Dani

Fkt. Ganzkörper-  
training  
12x45min

11.00-11.45 Uhr  
Fkt. Ganzkörper-  
training  
Mara

11.00-11.45 Uhr  
Fkt. Ganzkörper-  
training  
Dani

11.30-12.30 Uhr  
PGTadG  
(Kurs an  
den Geräten)

11.30-12.30 Uhr  
PGTadG  
(Kurs an  
den Geräten)

PGTadG  
12x60min  
155,-€

11.30-12.30 Uhr  
PGTadG  
(Kurs an  
den Geräten)

16.30-17.15 Uhr  
Fkt. Ganzkörper-  
training  
Dani

16.00-17.00 Uhr  
Wirbelsäulen-  
training  
Mara


Wirbelsäulen-  
training  
10x60min

17.00-17.45 Uhr  
Rücken Fit  
Caro

17.05-17.50 Uhr  
Fkt. Ganzkörper-  
training  
Mara



= Präventionskurs (130,-€)  
(werden bei 80% Teilnahme von Krankenkassen bezuschusst)



= Gesundheitskurs (115,-€)