



Rehasportzentrum
Bahnhofstr. 30
58095 Hagen
02331 - 78 71 452



Gruppenplan

Montag

10:00 Uhr Hockergymnastik
11:00 Uhr Rückengymnastik
12:00 Uhr Hockergymnastik
12:00 Uhr FIT MIX
13:00 Uhr Rückengymnastik
14:00 Uhr Mobilitätsgymnastik
15:00 Uhr Rückengymnastik
16:00 Uhr Mobilitätsgymnastik
17:00 Uhr FIT MIX
17:00 Uhr Rückengymnastik
18:00 Uhr FIT MIX
18:00 Uhr Rückengymnastik

Dienstag

10:00 Uhr Rückengymnastik
11:00 Uhr Hockergymnastik
12:00 Uhr Rückengymnastik
12:00 Uhr FIT MIX
14:00 Uhr Mobilitätsgymnastik
15:00 Uhr Rückengymnastik
16:00 Uhr Yoga

Mittwoch

10:00 Uhr Rückengymnastik
11:00 Uhr Hockergymnastik
12:00 Uhr Mobilitätsgymnastik
13:00 Uhr Rückengymnastik
14:00 Uhr Yoga
14:45 Uhr Stark & Stabil
15:00 Uhr FIT MIX
16:00 Uhr Knochenstark
17:00 Uhr Rückengymnastik

Donnerstag

10:00 Uhr Beckenbodengymnastik
11:00 Uhr Hockergymnastik
12:00 Uhr Mobilitätsgymnastik
14:00 Uhr Rückengymnastik
15:00 Uhr Knie- & Hüftgruppe / Hockergruppe
15:00 Uhr FIT MIX
16:00 Uhr Mobilitätsgymnastik
16:00 Uhr FIT MIX
16:45 Uhr FIT MIX
17:00 Uhr Rückengymnastik
17:30 Uhr FIT MIX
17:45 Uhr Rückengymnastik

Freitag

09:45 Uhr Hockergymnastik
10:30 Uhr Rückengymnastik
11:30 Uhr Lungensport „Fit zum Atmen“
12:30 Uhr Lungensport „Fit zum Atmen“
13:45 Uhr Rückengymnastik
14:30 Uhr Hockergymnastik
15:00 Uhr FIT MIX

Unsere FIT MIX Kurse finden im Therapiezentrum in der Elberfelder Str. 55 statt.

Bitte bedenken Sie das an Donnerstagen und freitagen die FIT MIX Kurse ohne Betreuung stattfinden.