

GRUPPENPLAN

Montag

- 10:00 Hockergymnastik
- 11:00 Rückengymnastik
- 12:00 Hockergymnastik
- 12:00 **Zirkel Vital**
- 13:00 Rückengymnastik
- 14:00 Mobilitätsgymnastik
- 15:00 Rückengymnastik
- 16:00 Mobilitätsgymnastik
- 17:00 Rückengymnastik
- 18:00 Rückengymnastik
- 18:00 **Zirkel Vital**
- 19:00 Rücken/Mobilitätsgymnastik

Mittwoch

- 10:00 Lungen PLUS
- 11:00 Hockergymnastik
- 11:00 **Zirkel Vital**
- 12:00 **Zirkel Vital**
- 12:00 Mobilitätsgymnastik
- 13:00 Rückengymnastik
- 14:30 Stark und Stabil
- 15:30 Knochenstark
- 16:00 **Zirkel Vital**
- 16:30 Rückengymnastik
- 17:20 **Eingangsanalyse/Check Up**

Freitag

- 08:45 Rückengymnastik
- 09:45 Hockergymnastik
- 10:45 Rückengymnastik
- 11:45 Lungensport "Fit zum Atmen"
- 12:45 Hockergymnastik
- 13:30 Rückengymnastik

Infos

Die grün hinterlegten **Zirkel Vital** Kurse sind spezielle Kurse an Geräten. An diesen Kursen kann nicht zu Lasten der Krankenkasse teilgenommen werden. Rehasportteilnehmer können an diesen Kursen jedoch zu besonders attraktiven Konditionen teilnehmen.

Zusätzlich zu den Rehasportkursen bieten wir Präventionskurse an. Diese Kurse werden von einigen Krankenkassen zu 100% übernommen.

Dienstag

- 09:00 **Zirkel Vital**
- 10:00 Rückengymnastik
- 11:00 Hockergymnastik
- 11:00 Hockergymnastik (Raum 2)
- 12:00 Rückengymnastik
- 12:00 Rückengymnastik (Raum 2)
- 13:00 **Eingangsanalysen/Check Up**
- 14:00 Mobilitätsgymnastik
- 15:00 Rückengymnastik
- 16:00 **Eingangsanalysen/Check Up**
- 17:00 Rückengymnastik

Donnerstag

- 10:00 Rückengymnastik
- 11:00 Hockergymnastik
- 12:00 Mobilitätsgymnastik
- 15:00 Knie/Hüfte/Hocker
- 16:00 Mobilitätsgymnastik
- 16:30 **Eingangsanalyse/Check Up**
- 17:00 Rückengymnastik
- 18:00 Rückengymnastik
- 18:45 **Zirkel Vital**

Online Kurse

Montag

- 16:00 Rücken/Mobilitätsgymnastik

Dienstag

- 14:00 Rücken/Mobilitätsgymnastik

Mittwoch

- 17:15 Rücken/Mobilitätsgymnastik

Freitag

- 11:45 Lungensport "Fit zum Atmen"

