

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
09:30-10:30 Langhantel Julia	09:00-09:45 Rehasport Dariusch	9:00-9:45 Bodystyling Julia	09:00-09:45 Rehasport Dariusch	9:30-10:30 Yoga Ulrike H.
10:45-11:30 Reha Senioren Julia	10:00-10:45 Rehasport Dariusch	10:00-10:45 Reha Senioren Julia	10:00-11:00 FIT Mix Julia	10:30-11:00 Bauch-Beine-Po Ulrike H.
			11.15-12.00 Rehasport Julia	11:00-12:00 Präventionskurs PMR Ulrike H.
	17:00-17:45 Rehasport Julia	17:00-18:00 Faszien-Yoga Ulrike H.	17:00-17:45 Rehasport Ulrike H.	
	18:00-18:45 Rehasport Julia	18:30-19:30 Präventionskurs Yoga Ulrike H.	17:45-18:30 Rehasport Ulrike H.	
19:30-20:15 Rehasport Kristina		19:30-20:15 Rehasport Dariusch		

Lila	Sanfte, ruhige Kurse, gut für Herz und Kreislauf, sanfter Muskelaufbau
Gelb	Präventionskurse, in der Regel wird ein Zuschuss von der KK gezahlt
Grün	Mittlere Belastung, gut für Herz/Kreislauf, Muskelaufbau
Rot	Anspruch für Herz/Kreislauf, Muskelaufbau, Ausdauer
Sonnengelb	Rehabilitationssport, nur mit Krankenkassenverordnung