

# Kursplan Frauensportabteilung



🕒	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	🕒	Freitag	Samstag
08 <sup>00</sup> Uhr - 08 <sup>45</sup> Uhr	<b>RückenYoga</b> ab 10.1. <i>mit Larissa</i>	<b>RückenReha</b> <i>mit Mareike</i>	<b>RehaYoga</b> <i>mit Marina</i>	<b>FaszienReha</b> <i>mit Larissa</i>	08 <sup>00</sup> Uhr		<b>RückenFIT Online</b> 10:00-10:45 Uhr
09 <sup>00</sup> Uhr  13 <sup>00</sup> Uhr	Freies Zirkeltraining	Freies Zirkeltraining	Freies Zirkeltraining	Freies Zirkeltraining	09 <sup>00</sup> Uhr  13 <sup>00</sup> Uhr	Freies Zirkeltraining	Freies Zirkeltraining
14 <sup>00</sup> Uhr - 14 <sup>45</sup> Uhr		<b>OrthoReha</b> <i>mit Marina</i>	<b>OrthoReha</b> (Hocker) <i>mit Marina</i>	<b>OrthoReha</b> <i>mit Marina</i>			
15 <sup>00</sup> Uhr  18 <sup>30</sup> Uhr	Freies Zirkeltraining	Freies Zirkeltraining	Freies Zirkeltraining	Freies Zirkeltraining	16 <sup>30</sup> Uhr - 17 <sup>30</sup> Uhr	<i>Präventionskurs Pilates</i>	
18 <sup>30</sup> Uhr - 19 <sup>00</sup> Uhr	<b>RückenFIT</b> <i>mit Barbara</i>		<b>Yogilates</b> <i>mit Kristina</i>	<b>BeBoWorkout</b> ab 13.1. <i>mit Dani</i>			
19 <sup>30</sup> Uhr - 20 <sup>30</sup> Uhr	<i>Präventionskurs RückenFIT</i>	<i>Präventionskurs DGE „Ich nehme ab“</i>	<i>Präventionskurs Pilates</i>	<i>Präventionskurs Hatha Yoga</i>			
		<b>Sanftes Yoga Online</b> 21:00-22:00 Uhr					

**Alle Infos zu den Trainings- & Kursinhalten erhältst du von unserem Übungsleiterteam**  
(kein Gruppentraining in den Schulferien)

# Kursplan Reha- & Gesundheitssport

**Gesund**  
in Ehrenfeld e.V.

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
<b>Ortho-Reha mit Marcel</b> (RS Gustav-Freiytag Str.2) 17 <sup>30</sup> -18 <sup>15</sup> Uhr					<b>RückenFIT Online</b> 10:00-10:45 Uhr
<b>Ortho-Reha mit Marcel</b> (RS Gustav-Freiytag Str.2) 18 <sup>15</sup> -19 <sup>00</sup> Uhr		<b>Yoga mit Susanne</b> (TH Piusstr. 87) 18 <sup>00</sup> -19 <sup>00</sup> Uhr		<b>Ortho-Reha mit Stephan</b> (RS Gustav-Freiytag Str.2) 17 <sup>00</sup> -17 <sup>45</sup> Uhr	
<b>Ortho-Reha mit Sophie</b> (FWG Severinstr. 241) 18 <sup>00</sup> -18 <sup>45</sup> Uhr		<b>Ortho-Reha mit Marcel</b> (FWG Severinstr. 241) <i>mit Marcel</i> 18 <sup>00</sup> -18 <sup>45</sup> Uhr		<b>Ortho-Reha mit Stephan</b> (RS Gustav-Freiytag Str.2) 18 <sup>00</sup> -18 <sup>45</sup> Uhr	
<b>Ortho-Reha mit Sophie</b> (FWG Severinstr. 241) 19 <sup>00</sup> -19 <sup>45</sup> Uhr		<b>Ortho-Reha mit Marcel</b> (FWG Severinstr. 241) 19 <sup>00</sup> -19 <sup>45</sup> Uhr			
	<b>Aquafit mit Corinna</b> (KGS Erlenweg 16) 20 <sup>30</sup> -21 <sup>20</sup> Uhr	<b>Aquafit mit Anna</b> (KGS Erlenweg 16) 20 <sup>30</sup> -21 <sup>20</sup> Uhr			
	<b>Sanftes Yoga Online</b> 21:00-22:00 Uhr				

**Alle Infos zu den Trainings- & Kursinhalten erhältst du von unserem Übungsleiterteam**  
(kein Gruppentraining in den Schulferien)