

Kursplan Frauensportabteilung



🕒	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
08 ⁰⁰ Uhr - 08 ⁴⁵ Uhr		RückenReha <i>mit Mareike</i>	RehaYoga <i>mit Marina</i>	FaszienReha <i>mit Eva</i>		RückenFIT Online 10:00-10:45 Uhr
09 ⁰⁰ Uhr - 13 ⁰⁰ Uhr	Freies Zirkeltraining	Freies Zirkeltraining	Freies Zirkeltraining	Freies Zirkeltraining	Freies Zirkeltraining	
14 ⁰⁰ Uhr - 14 ⁴⁵ Uhr		OrthoReha <i>mit Marina</i>	OrthoReha (Hocker) <i>mit Marina</i>	OrthoReha <i>mit Marina</i>		
15 ⁰⁰ Uhr - 18 ³⁰ Uhr	Freies Zirkeltraining	Freies Zirkeltraining	Freies Zirkeltraining	Freies Zirkeltraining		
18 ³⁰ Uhr - 19 ¹⁵ Uhr	RückenYoga <i>mit Leai</i>	Yogilates <i>mit Kristina</i>	BeBo Meets Pilates <i>mit Susanne</i>			
19 ³⁰ Uhr - 20 ³⁰ Uhr	<i>Präventionskurs Hatha Yoga</i>	<i>Präventionskurs Pilates für den Rücken</i>	<i>Präventionskurs Pilates (Level 1)</i>			

Bedtime Yoga Online
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
Ortho-Reha mit Marcel (RS Gustav-Freiytag Str.2) 17 ³⁰ -18 ¹⁵ Uhr					RückenFIT Online 10:00-10:45 Uhr
Ortho-Reha mit Marcel (RS Gustav-Freiytag Str.2) 18 ¹⁵ -19 ⁰⁰ Uhr		After Work Yoga (TH Piusstr. 87) 17 ⁴⁵ -18 ⁴⁵ Uhr		Ortho-Reha mit Stephan (RS Gustav-Freiytag Str.2) 17 ⁰⁰ -17 ⁴⁵ Uhr	
Ortho-Reha mit Monika (FWG Severinstr. 241) 18 ⁰⁰ -18 ⁴⁵ Uhr		Ortho-Reha mit Marcel (FWG Severinstr. 241) <i>mit Marcel</i> 18 ⁰⁰ -18 ⁴⁵ Uhr		Ortho-Reha mit Stephan (RS Gustav-Freiytag Str.2) 18 ⁰⁰ -18 ⁴⁵ Uhr	
Ortho-Reha mit Monika (FWG Severinstr. 241) 19 ⁰⁰ -19 ⁴⁵ Uhr		Ortho-Reha mit Marcel (FWG Severinstr. 241) 19 ⁰⁰ -19 ⁴⁵ Uhr			
	Aquafit mit Nele (KGS Erlenweg 16) 20 ³⁰ -21 ²⁰ Uhr	Aquafit mit Anna (KGS Erlenweg 16) 20 ³⁰ -21 ²⁰ Uhr			
	Bedtime Yoga Online 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
Ortho-Reha mit Marcel (RS Gustav-Freiytag Str.2) 17 ³⁰ -18 ¹⁵ Uhr					RückenFIT Online 10:00-10:45 Uhr
Ortho-Reha mit Marcel (RS Gustav-Freiytag Str.2) 18 ¹⁵ -19 ⁰⁰ Uhr		After Work Yoga (TH Piusstr. 87) 17 ⁴⁵ -18 ⁴⁵ Uhr		Ortho-Reha mit Stephan (RS Gustav-Freiytag Str.2) 17 ⁰⁰ -17 ⁴⁵ Uhr	
Ortho-Reha mit Monika (FWG Severinstr. 241) 18 ⁰⁰ -18 ⁴⁵ Uhr		Ortho-Reha mit Marcel (FWG Severinstr. 241) <i>mit Marcel</i> 18 ⁰⁰ -18 ⁴⁵ Uhr		Ortho-Reha mit Stephan (RS Gustav-Freiytag Str.2) 18 ⁰⁰ -18 ⁴⁵ Uhr	
Ortho-Reha mit Monika (FWG Severinstr. 241) 19 ⁰⁰ -19 ⁴⁵ Uhr		Ortho-Reha mit Marcel (FWG Severinstr. 241) 19 ⁰⁰ -19 ⁴⁵ Uhr			
	Aquafit mit Nele (KGS Erlenweg 16) 20 ³⁰ -21 ²⁰ Uhr	Aquafit mit Anna (KGS Erlenweg 16) 20 ³⁰ -21 ²⁰ Uhr			
	Bedtime Yoga Online 21:00-22:00 Uhr				

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

Kursplan Frauensportabteilung



🕒	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
08 ⁰⁰ Uhr - 08 ⁴⁵ Uhr		RückenReha <i>mit Mareike</i>	RehaYoga <i>mit Marina</i>	FaszienReha <i>mit Eva</i>		RückenFIT Online 10:00-10:45 Uhr
09 ⁰⁰ Uhr - 13 ⁰⁰ Uhr	Freies Zirkeltraining	Freies Zirkeltraining	Freies Zirkeltraining	Freies Zirkeltraining	Freies Zirkeltraining	Freies Zirkeltraining
14 ⁰⁰ Uhr - 14 ⁴⁵ Uhr		OrthoReha <i>mit Marina</i>	OrthoReha (Hocker) <i>mit Marina</i>	OrthoReha <i>mit Marina</i>		
15 ⁰⁰ Uhr - 18 ³⁰ Uhr	Freies Zirkeltraining	Freies Zirkeltraining	Freies Zirkeltraining	Freies Zirkeltraining		
18 ³⁰ Uhr - 19 ¹⁵ Uhr	RückenYoga <i>mit Dani</i>	Yogilates <i>mit Kristina</i>	BeBo Meets Pilates <i>mit Susanne</i>	<i>Präventionskurs Slingtraining</i>		
19 ³⁰ Uhr - 20 ³⁰ Uhr	<i>Präventionskurs Hatha Yoga</i>	<i>Präventionskurs Pilates für den Rücken</i>	<i>Präventionskurs Pilates (Level 1)</i>			

Bedtime Yoga Online
21:00-22:00 Uhr

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