

Kursplan Frauensportabteilung ab 2023



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
	RückenReha Mareike 8-8:45 Uhr	Beweglichkeitstraining Eva 8-8:45 Uhr	RückenReha Nele 8-8:45 Uhr		RückenFIT Online 10:00-10:45 Uhr
Individuelles Zirkel- u. Rehatraining 9-13 Uhr	Rückbildung, Schwangerschaftsfitness & Babykurse www.leben-bewegt.de	Individuelles Zirkel- und Rehatraining 9-13 Uhr	Rückbildung, Schwangerschaftsfitness & Babykurse www.leben-bewegt.de	Individuelles Zirkel- u. Rehatraining 9-13 Uhr	Individuelles Zirkel- u. Rehatraining 9-13 Uhr
	OrthoReha Eva 13:15-14 Uhr	OrthoReha (Hocker) Eva 13:15-14 Uhr			
			OrthoReha Nele 14:15-15:00 Uhr		
Individuelles Zirkel- u. Rehatraining 15:00-18:30 Uhr		Individuelles Zirkel- u. Rehatraining 15:00-18:30 Uhr	Hatha Yoga Level 1 Marina 15:10-16:10	Individuelles Zirkel- u. Rehatraining 15:00-18:30 Uhr	
			Hatha Yoga Ü50 Marina 16:20-17:20		
RückenFIT 18:30-19:15 Uhr	Yogilates Kristina 18:30-19:15 Uhr	BeBo Meets Pilates Susanne 18:30-19:15 Uhr	Rückbildung, Schwangerschaftsfitness & Babykurse www.leben-bewegt.de		
	Pilates für den Rücken Kristina 19:30-20:30 Uhr	Pilates (Level 1) Susanne 19:30-20:30 Uhr			
	Bedtime Yoga Online 21:00-22:00 Uhr				

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

Kursplan Reha- & Gesundheitssport

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				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 Kursinhalten erhältst du von unserem Übungsleiterteam
(kein Gruppentraining in den Schulferien)