

# KURSPLAN

(Stand: 09.04.24)

		MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
<b>VORMITTAG</b>	8	08:00 – 08:45 Rehasport		08:00 – 08:45 Rehasport	08:00 – 08:45 Rehasport	
	9	09:00 – 09:45 Rehasport		09:00 – 09:45 Rehasport		
	10	10:00 – 10:45 Rehasport			10:00 – ca. 11:00 Präventionskurs <b>MamaWORKOUT</b> <b>Beckenboden-Kräftigung</b>	
	11	11:00 – 11:45 Rehasport	11:00 – 11:45 Rehasport		11:00 – ca. 12:00 Präventionskurs <b>MamaWORKOUT</b> <b>Ganzkörperkräftigung</b>	
	12					12:00 – 13:00 <b>PILATES</b> Alexandra (15 Teilnehmer)
<b>NACHMITTAG</b>	15					
	16	16:00 – 16:45 Rehasport	16:00 – 16:45 Rehasport		16:00 – 16:45 Rehasport	
	17	17:00 – 17:45 Rehasport (ab 06.05.24)	17:00 – 17:45 Rehasport		17:00 – 17:45 Rehasport	
	18	18:00 – 18:45 Rehasport (ab 06.05.24)			18:00 – 18:45 Rehasport	