

# KURSPLAN

(Stand: 29.07.24)

		MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
<b>VORMITTAG</b>	<b>8</b>	08:00 – 08:45 Rehasport		08:00 – 08:45 Rehasport	08:00 – 08:45 Rehasport	
	<b>9</b>	09:00 – 09:45 Rehasport		09:00 – 09:45 Rehasport		
	<b>10</b>	10:00 – 10:45 Rehasport			10:00 – ca. 11:00 Präventionskurs <b>MamaWORKOUT</b> Beckenboden-Kräftigung	
	<b>11</b>	11:00 – 11:45 Rehasport	11:00 – 11:45 Rehasport		11:00 – ca. 12:00 Präventionskurs <b>MamaWORKOUT</b> Ganzkörperkräftigung	
<b>NACHMITTAG</b>	<b>16</b>	16:00 – 16:45 Rehasport	16:00 – 16:45 Rehasport		16:00 – 16:45 Rehasport	
	<b>17</b>	17:00 – 17:45 Rehasport	17:00 – 17:45 Rehasport		17:00 – 17:45 Rehasport	
	<b>18</b>	18:00 – 18:45 Rehasport			18:00 – 18:45 Rehasport	