

# KURSPLAN

(Stand: 10.01.25)

		MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
<b>VORMITTAG</b>	<b>8</b>	08:00 – 08:45 Rehasport	08:00 – ca. 09:00 Präventionskurs <b>BODYFIT</b> (ab 11.03.25)	08:00 – 08:45 Rehasport	08:00 – 08:45 Rehasport	
	<b>9</b>	09:00 – 09:45 Rehasport	09:00 – ca. 10:00 Präventionskurs <b>MamaWORKOUT</b> Beckenboden-Kräftigung	09:00 – 09:45 Rehasport	09:00 – 09:45 Rehasport	
	<b>10</b>	10:00 – 10:45 Rehasport	10:00 – 10:45 Rehasport		10:00 – ca. 11:00 Präventionskurs <b>MamaWORKOUT</b> Ganzkörperkräftigung	
	<b>11</b>	11:00 – 11:45 Rehasport	11:00 – 11:45 Rehasport			
<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	17:00 – 17:45 Rehasport	
	<b>18</b>			18:00 – 18:45 Rehasport		