





# Kursplan ab 01. August 2019

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<b>08:00</b>							
<b>08:30</b>	08:10 - 09:00 Rehasport	08:10 - 09:00 Rehasport	08:10 - 09:00 Rehasport		08:10 - 09:00 Rehasport		
<b>09:00</b>	9:05 - 09:55 bodyART	09:05 - 10:05  Liebscher & Bracht® DIE SCHMERZSPEZIALISTEN Engpassdehnung	09:00 - 09:50 Rehasport		9:05 - 10:10 Funktionelles Zirkeltraining		
<b>09:30</b>							
<b>10:00</b>	10:00 - 10:55  Liebscher & Bracht® DIE SCHMERZSPEZIALISTEN Engpassdehnung	10:10 - 11:40 Yoga	09:55 - 10:50 Pilates		10:15 - 11:10 Workout		10:00 - 10:55 Workout - Zirkel
<b>10:30</b>			10:00 - 11:00 five - Training				
<b>11:00</b>	11:00 - 11:50 XELERATE		10:55 - 11:45 XELERATE		11:15 - 12:15 Primärprävention (PP) Rückenschule		11:00 - 11:30 Faszientraining
<b>11:30</b>	Prävention		Prävention				
<b>12:00</b>	12:00 - 13:30 Sekundärprävention Rücken (AOK)	11:45 - 12:35 Rehasport	11:45 - 12:35 Rehasport				
<b>12:30</b>							
<b>13:00</b>							
<b>13:30</b>	13:30 - 14:30 Gesundheitskurs KK+JC						
<b>14:00</b>							
<b>14:30</b>							
<b>15:00</b>	14:30 - 15:20 Rehasport		14:30 - 15:20 Rehasport		14:30 - 15:20 Rehasport		
<b>15:30</b>	15:20 - 16:10 Rehasport	15:05 - 15:55 Rehasport	15:20 - 16:10 Rehasport		15:20 - 16:10 Rehasport		
<b>16:00</b>	16:10 - 17:00 Rehasport	15:55 - 16:45 Rehasport		17:00 - 17:50 five - Training	16:10 - 17:00 Rehasport		
<b>16:30</b>			16:15 - 17:05 XELERATE		Prävention		
<b>17:00</b>	17:00 - 17:25 Power Bauch	16:45 - 17:40  Liebscher & Bracht® DIE SCHMERZSPEZIALISTEN Engpassdehnung	17:05 - 17:55 bodyART	17:00 - 17:55  Liebscher & Bracht® DIE SCHMERZSPEZIALISTEN Engpassdehnung			
<b>17:30</b>	17:30 - 18:25 Pilates	17:45 - 18:30 XELERATE					Reha: Gesundheitssport nach § 44 SGB auf Verordnung vom Arzt
<b>18:00</b>		Prävention	18:00 - 19:10 FaYo Faszienyoga	18:00 - 18:50 XELERATE-Workout	18:00 - 18:55 Power Bars		AOK: Sekundärprävention nach § 43 SGB auf Verordnung vom Arzt
<b>18:30</b>	18:30 - 19:25 Wirbelsäulengymnastik	18:30 - 19:25 Step - Aerobic					PP nach § 20 SGB: Rückenschule oder five Rücken- und Gelenktraining
<b>19:00</b>			19:15 - 20:05 XELERATE	19:00 - 20:30 Sek.-Präv. Rücken (AOK)	19:00 - 19:50 Rehasport		
<b>19:30</b>	19:30 - 20:20 Rehasport	19:30 - 20:20 Rehasport	Prävention			19:50 - 20:40 Rehasport	
<b>20:00</b>	20:20 - 21:10 Rehasport	20:20 - 21:10 Rehasport					
<b>20:30</b>							
<b>21:00</b>							
<b>21:30</b>							