
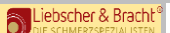


Kursraumplan ab 10. Apr. 2024

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
08:00							
08:05 - 08:50	08:05 - 08:50	08:05 - 08:50			08:05 - 08:55		
08:30	Rehasport	Rehasport			Rehasport		
09:00	09:00 - 09:45	09:00 - 09:45  Liebscher & Bracht® DIE SCHMERZSPEZIALISTEN	09:00 - 09:45		9:00 - 09:45		
09:30	Workout	Engpassdehnung	Pilates		Funktionelles Zirkeltraining		
10:00	10:00 - 10:45		10:00 - 11:00		10:00 - 10:45		
10:30	Balance		Yoga		Workout		
11:00							
11:30			11:15 - 12:00				
12:00			Rehasport				
12:30							
13:00	13:00 - 13:45						
13:30	Rehasport						
14:00	14:00 - 14:45		14:00 - 14:45		14:00 - 14:45		
14:30	Rehasport		Rehasport		Rehasport		
15:00	15:00 - 15:45	15:00 - 15:45					
15:30	Rehasport	Rehasport					
16:00			16:00 - 16:45	17:00 - 17:45			
16:30			Rehasport	Calisthenics			
17:00	17:00 - 17:30 Bauch	17:00 - 17:45		17:00 - 17:45  Liebscher & Bracht® DIE SCHMERZSPEZIALISTEN			
17:30	17:30 - 17:55 Faszien	Calisthenics		Engpassdehnung			
18:00	18:00 - 18:45	18:00 - 18:45	18:00 - 18:45	18:00 - 18:45	18:00 - 18:45		
18:30	Pilates	Workout	Wirbelsäule	18:00 - 19:15	Rehasport	Workout	
19:00		19:00 - 19:45	19:00 - 19:45			19:00 - 19:45	
19:30	19:00 - 20:00	Rehasport	Yin Yoga	19:00-20:30		Yoga	
20:00							
20:30			20:00 - 20:45				
21:00			Rehasport				
21:30							

Offizieller Partner
IKK Gesundheitsclub
Top Vorteile
www.ikk-classic.de/gesundheitsclub
IKK classic

AOK PLUS
AOK PLUS-Partner
SCHMERZFREI - GESUNDHEIT - LANGLEBIG

AktivOase
Therapie- & Trainingszentrum

PhysiOase
SCHMERZFREI - GESUND - VITAL

Reha nach § 44 SGB: Gesundheitssport auf Verordnung vom Arzt

Nach § 43 SGB: Sekundärprävention auf Verordnung vom Arzt (PhysiOase)

Prävention nach § 20 SGB: Du trainierst und Deine Krankenkasse zahlt