

Kursprogramm Land ab 19.08.2020

Rehasport nur mit gültiger Rehasport-Verordnung über den Verein für Reha, Sport und Gesundheit e.V

Zertifizierte Kurse für Ganzkörperkräftigung (Kursgebühr 120,-€) Bis zu 80% Ermäßigung durch die Krankenkasse

Externe Kurse (nähere Informationen unter www.fitness-wohlfuehlen.de oder www.yoga-nest.de)

Kostenfreie Kurse für Mitglieder des Vereins für Reha, Sport und Gesundheit e.V.

Uhrzeit/ Tag	8	9	9 / 10		11	12 - 16	17	18	19	19 / 20					
MO		9.00 Reha	9.30 Baby- gymnastik WFH 1.0	10.45 Baby- gymnastik WFH 1.0			17.00 Reha	17.30 Yin Yoga WFH 1.0	18.15 Reha	19.30 Rücken Fit	19.30 Yin Yoga WFH 1.0		19.30 Outdoor Workout		
DI		9.00 Reha GOLD		10.15 Reha		11.30 Vitality und Cardio		17.30 Hatha Yoga WFH 1.0	18.00 Qigong		19.30 Vitality und Cardio		19.30 Yin Yoga WFH 1.0	20.00 Männer- gymnastik	
MI	8.30 Yin Yoga WFH 1.0	9.00 Reha		10.15 Reha	11.00 MaBaFi WFH 1.0	11.30 Dehnen und Faszien		17.00 Reha	18.00 Reha-Sport Einführung	18.30 Pilates		19.00 Faszien Yoga WFH 1.0		20.00 Reha	
DO		9.00 Beckenbode- n-gymnastik		10.00 Reha	11.15 Reha GOLD		12.00 Vitality und Cardio	17.00 Hatha Yoga WFH 1.0			19.00 Hatha Yoga WFH 1.0	18.30 Reha		19.45 Reha	
FR	8.45 Hatha Yoga WFH 1.0	9.00 Wirbelsäule in Bewegung	10.30 MaBaFi WFH 1.0	10.30 Reha			16.00 Reha	17.15 Dehnen und Faszien				19.30 Vitality und Cardio			