

Uhrzeit	Montag		Dienstag	Mittwoch	Donnerstag		Freitag	Samstag
8.00				Yoga 8.00-9.30 Uhr Anja Ruppert				
9.00	Reha-Sport 09.00-09.45 Uhr Nadine Fiedler		Faszientraining 09.15-10.00 Uhr Nadine Fiedler		Reha-Sport 08.45-09.30 Uhr Nadine Fiedler			
10.00	Reha-Sport 10.00-10.45 Uhr Nadine Fiedler		Reha-Sport 10.15-11.00 Uhr Nadine Fiedler	Reha-Sport 10.00-10.45 Uhr Nadine Fiedler				Zirkeltraining 10.00-11.00 Uhr Miriam Seib
11.00	Reha-Sport 11.00-11.45 Uhr Nadine Fiedler		Reha-Sport 11.15-12.00 Uhr Nadine Fiedler	Reha-Sport 11.00-11.45 Uhr Nadine Fiedler	Osteoporosekurs 11.00-12.00 Uhr Christoph Zingler			
12.00								
13.00								
14.00								
15.00								
16.00			Dehnungsgymnastik 16.00-16.30 Uhr Sabrina Weber	Dehnungsgymnastik 16.30-17.00 Uhr Sabrina Weber				
			Faszientraining 16.30-17.15 Uhr Nadine Fiedler					
17.00			Reha-Sport 17.30-18.15 Uhr Nadine Fiedler		Reha-Sport 17.30-18.15 Uhr Catrin Hödl			
18.00	Wirbelsäulengymnastik 18.30-19.30 Uhr Catrin Hödl		Wirbelsäulengymnastik 18.30-19.30 Uhr Catrin Hödl	Wirbelsäulengymnastik 18.30-19.30 Uhr Catrin Hödl	WS-Gymnastik 18.30-19.30 Uhr Catrin Hödl	Nordic Walking 18.00-19.00 Uhr Nadine Fiedler		
19.00	WS-Gymnastik 19.45-20.45 Uhr Catrin Hödl	Outdoor 19.15-19.45 Uhr	Wirbelsäulengymnastik 19.45-20.45 Uhr Catrin Hödl	Wirbelsäulengymnastik 19.45-20.45 Uhr Catrin Hödl	Wirbelsäulengymnastik 19.45-20.45 Uhr Catrin Hödl			
21.00				Kräftigung 21.00-21.30 Uhr Julian Siegmund				

