

Es gelten folgende Regeln:

- 1 Person = 1 Kurs pro Tag
- Wahrung der Hygieneregeln.
- Maskenpflicht
- Handtuchpflicht
- Wenn vorhanden eigene Matte mitbringen.
- Pro Tag entweder 1 Kurs oder 1 Flächenbesuch.

Maximale Teilnehmerzahl:

Kursraum 1 = 10 Personen

Die Anmeldung zu den Kursen muss immer am Vortag erfolgen.

Weiterhin wird es Online-Kurse auf Youtube geben!



Tag	Raum 1	Tag	Raum 1	Tag	Raum 1
MONTAG	REHA	DIENSTAG	REHA	MITTWOCH	REHA
	8:45 - 9:30		8:00 - 8:45		8:00 - 8:45
	Workout-Mix		Pilates		Yoga
	10:15 - 11:00		9:30 - 10:30		9:00 - 10:30
	REHA		REHA		REHA
	11:45 - 12:30		11:45 - 12:30		11:45 - 12:30
	REHA		REHA		REHA
	17:00 - 17:45		16:15 - 17:00		15:00 - 15:45
Langhantel	Wirbelsäule	REHA			
18:30 - 19:15	17:30 - 18:30	17:45 - 18:30			
	REHA	Yoga			
	19:15 - 20:00	19:00 - 20:30			
DONNERSTAG	Raum 1	FREITAG	Raum 1	SAMSTAG	Raum 1
	REHA		REHA		
	8:45 - 9:30		8:45 - 9:30		
	Wirbelsäule		Stretch-Relax		
	10:15 - 11:00		10:15 - 11:00		
	REHA		REHA		
11:45 - 12:30	11:45 - 12:30				
REHA		SONN-TAG			
17:00 - 17:45					
Power-Fit					
18:30 - 19:15					
REHA					
20:00 - 20:45					