KURSPLAN – **REHASPORT**

MONTAG	Raum 1	Raum 2
		Reha 9:00 - 9:45
		Reha 11:00 - 11:45
		Reha 15:00 - 15:45
		Reha 16:00 - 16:45
		Reha 19:00 - 19:45

DIENSTAG	Raum 1	Raum 2
		Reha 9:00 - 9:45
		Reha 11:00 - 11:45
		Reha 12:00 - 12:45
		Reha 17:00 - 17:45
	Reha 18:00 - 18:45	
	Reha 19:00 - 19:45	

MITTWOCH	Raum 1	Raum 2
		Reha 15:00 - 15:45
		Reha 16:00 - 16:45

DONNERSTAG	Raum 1	Raum 2
		Reha 9:00 - 9:45
		Reha 13:00 - 13:45
	Reha 19:30 - 20:15	

FREITAG	Raum 1	Raum 2
		Reha 11:00 - 11:45
		Reha 17:00 - 17:45

SAMS-TAG	Raum 1	Raum 2

SONN-TAG	Raum 1	Raum 2

Der Plan ist temporär und Änderungen sind vorbehalten. Sowohl für Raum als auch für Zeit.

VITAGESUNDHEIT in Hamm

Folgt uns auf:

KURSPLAN – **GESUNDHEITSTRAINING**

MONTAG

Raum 1	Raum 2
	Pilates 10:00 - 10:55
Bauch 17:30 - 18:00	
	Bodyshape 18:00 - 18:55
Cycling 19:00 - 20:00	

DIENSTAG

Raum 1	Raum 2
	Fit und stabil 10:00 - 10:55
	Pilates 18:00 - 18:55
	Langhantel 19:00 - 19:55
	Yoga 20:00 - 21:00

MITTWOCH

Raum 1	Raum 2
	Rückenmobil 9:00 - 9:55
Qi Gong 17:00 - 18:00	Functional Training 17:30 - 18:25
Cycling 18:30 - 19:25	Rücken Aktiv 18:30 - 19:25

DONNERSTAG

Raum 1	Raum 2
	Gymnastik 60+ 10:30 - 11:25
	Pilates 18:00 - 19:00
	Yoga 19:15 - 20:15

FREITAG

Raum 1	Raum 2
	Rücken Aktiv 9:00 - 9:55

SAMSTAG

Raum 1	Raum 2

SONNTAG

Raum 1	Raum 2

Der Plan ist temporär und Änderungen sind vorbehalten. Sowohl für Raum als auch für Zeit.

VITAGESUNDHEIT in Hamm

Folgt uns auf: