

# Sport/ Rehasportprogramm für Vereinsmitglieder

<b>Montag</b>				
09.00 - 10.00 Uhr	WBS - HWS	Ariberstr.21	Doreen	Rehasport
10.30 - 11.30 Uhr	Pilates	Ariberstr.21	Mirella	Rehasport
11.00 - 12.00 Uhr	Wirbelsäulengymnastik	Wallstr. 69	Sandra	Rehasport
17.00 - 18.00 Uhr	Ganzkörpertraining	Aribertstr. 21	Birgit	Rehasport
17.00 - 18.00 Uhr	Autogenes Training/ PMR	Aribertstr. 21	Kathrin	Rehasport
17.15 - 18.15 Uhr	Pilates/ Yoga/ RS	Wallstr. 69	Christine	Rehasport
17.30 - 18.30 Uhr	Zumba Fitness	Gymnasium Haus 1	Sylvia	Mitglieder
19.00 - 20.00 Uhr	Zumba rhythmischer Tanz	Gymnasium Haus 1	Christine	Reha/Mitgl.
16.00 - 19.00 Uhr	moves Zirkeltraining	Aribertstr. 21	Ute	Mitglieder
<b>Dienstag</b>				
09.00 - 10.00 Uhr	WBS - LWS - Bein	Aribertstr.21	Claudia	Rehasport
09.00 - 12.00 Uhr	Powerzirkel Bauch Beine PO	Aribertstr. 21	Anja	Mitglieder
10.00 - 11.00 Uhr	Ganzkörpertraining	Aribertstr.21	Birgit	Rehasport
15.00 - 16.00 Uhr	Kindersport (3 Jahre)	Wallstr. 69	Christine	Mitglieder
16.00 - 17.00 Uhr	Kindersport (6-9 Jahre)	Wallstr. 69	Christine	Mitglieder
17.00 - 18.00 Uhr	Kindersport (4 Jahre)	Wallstr. 69	Christine	Mitglieder
17.30 - 18.30 Uhr	Ganzkörpertraining	Aribertstr.21	Claudia	Rehasport
18.15 - 19.15 Uhr	Pilates	Wallstr. 69	Mirella	Rehasport
16.00 - 19.00 Uhr	moves Zirkeltraining	Aribertstr.21	Ute	Mitglieder
<b>Mittwoch</b>				
16.00 - 17.00 Uhr	Rückentraining	Wallstr. 69	Anja	Reha/Mitgl.
17.00 - 18.00 Uhr	Ganzkörpertraining	Aribertstr.21	Doreen	Rehasport
17.30 - 18.30 Uhr	Zumba rhythmischer Tanz	BBS Hühnerkropf	Sandra	Reha/Mitgl.
17.00 - 19.00 Uhr	moves Zirkeltraining	Aribertstr.21	Ute	Mitglieder
<b>Donnerstag</b>				
08.30 - 09.30 Uhr	Yoga, Qi-Gong, Feldenkrais	Ariberst.21	Sandra	Rehasport
10.00 - 11.00 Uhr	Pilates	Ariberst.21	Diana	Rehasport
16.00 - 17.00 Uhr	Kindersport 3 Jahre	Wallstr. 69	Christine	Mitglieder
17.00 - 18.00 Uhr	RS/ Yoga/ Zumba Teenesport	Wallstr. 69	Christine	Rehasport
18.30 - 19.30 Uhr	Yoga	Wallstr. 69	Christine	Rehasport
16.00 - 19.00 Uhr	Powerzirkel Bauch Beine Po	Ariberst.21	Anja	Mitglieder
<b>Freitag</b>				
10.00 - 11.00 Uhr	Rückenschule	Wallstr. 69	Doreen	Rehasport

**Sportgruppen ausschließlich auf Voranmeldung!**

**Sportgruppen frei wählbar im Rahmen des Vertrages!**

