

KURSPLAN OSTERCAPPELN

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
	Funktionstraining 08:30 – 09:00 Uhr			
Rehasport 09:15 – 10:00 Uhr		Rehasport 09:15 – 10:00 Uhr		
		Rehasport leicht 10:30 – 11:15 Uhr	Rehasport 11:00 – 11:45 Uhr	Yoga Prävention für Schwangere 10:30 – 12:00 Uhr
			Rehasport 16:15 – 17:00 Uhr	
TRX Yoga 17:00 – 18:00 Uhr	Rehasport 17:00 – 17:45 Uhr	TRX Training 17:00 – 17:45 Uhr		Funktionstraining 17:20 – 17:50 Uhr
Hatha Yoga 18:15-19:45 Uhr	Rehasport 18:00 – 18:45 Uhr	Hatha Yoga 18:15 – 19:45 Uhr	Yoga / Rücken Prävention 18:00 – 19:30 Uhr	