

Kursplan Trockengymnastik ab 01.05.23

	Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag	
	Kursraum 1	Kursraum 2	Kursraum 1	Kursraum 2	Kursraum 1	Kursraum 2	Kursraum 1	Kursraum 2	Kursraum 1	Kursraum 2
Ab 8 Uhr	08:15 – 09:00 Reha-Sport	08:45 – 09:15 Funktionstr. Rücken			08:15 – 09:00 Reha-Sport	08:30 – 09:00 Funktionstr. HWS	08:15 – 09:00 Reha-Sport			
Ab 9 Uhr	09:30 – 10:15 Reha Sport		09:30 – 10:00 Funktionstr. LWS		09:30 – 10:15 Reha-Sport		09:30 – 10:15 Diabetes-Sport		09:00-09:30 Funktionstr. Hüfte/Knie	
Ab 10 Uhr	10:45 – 11:30 Reha-Sport leicht		10:30 – 11:30 TRX Yoga		10:45 – 11:30 Lungen-Sport	10:30 – 12:00 Hatha Yoga	10:45 – 12:15 Aerial Yoga		10:00 – 10:45 Reha-Sport	10:30-12:00 Yin Yoga
Ab 11 Uhr									11:15 – 12:00 Lungen-Sport	
Ab 12 Uhr	12:00 – 12:45 Reha-Sport		12:00 – 12:45 Reha-Sport		12:00 – 12:45 Reha-Sport		12:45 – 13:30 Reha-Sport			
Ab 13 Uhr			13:15 – 14:00 Reha-Sport						13:45 – 14:30 Reha-Sport	
Ab 14 Uhr					14:00 – 14:45 Reha-Sport					
Ab 15 Uhr	15:00 – 15:45 Lungen-Sport		15:30 – 16:15 Reha-Sport	15:45 – 16:30 Reha-Sport Kids 6-14 J.			15:00 – 15:45 Reha-Sport leicht		15:00 – 15:45 Reha-Sport leicht	
Ab 16 Uhr	16:15 – 17:00 Reha-Sport		16:45 – 17:30 Reha-Sport Teens 14-18 J.		16:30 – 17:15 Reha-Sport		16:15 – 17:00 Reha-Sport Kids 6-14 J.		16:30 – 17:00 Funktionstr. HWS	
Ab 17 Uhr	17:30 – 18:15 Reha-Sport	17:30 – 18:00 Funktionstr. HWS			17:45 – 18:30 Reha-Sport	17:00 – 17:30 Funktionstr. Rücken	17:30 – 18:15 Reha-Sport	16:00-17:30 Präventions- kurs Yoga für Schwangere	17:15-18:00 Slingtraining	
Ab 18 Uhr	18:45 – 19:30 Reha-Sport		18:00 – 18:30 Funktionstr. Rücken	18:30 – 20:00 Hatha Yoga			19:00 – 19:45 Reha-Sport	18:00-19:30 Präventions- kurs Yoga		
Ab 19 Uhr			19:00 – 19:45 Reha-Sport fortgeschritten		19:00 – 19:45 Reha-Sport					
Ab 20 Uhr										

Rehasport Osnabrück e.V.
Lerchenstraße 142
49088 Osnabrück
0541 – 76028024

An- und Abmeldungen über
WhatsApp an 0157 300 24 562
www.rehasport-osnabrück.de
rehasport@teammohr.de

