

Kursplan 04.11.-20.12.2024

(23.12.2024-04.01.2025 auf der Rückseite)

Hamburger Str. 79 (wenn nicht anders beschrieben im Kursraum)

Mo	Di	Mi	Do	Fr
	8:15-9:00 Uhr RehaSport ohne Boden			8:15-9:00 Uhr RehaSport mit Boden
9:15-10:15 Uhr PDE (Power+Dehnung +Entspannung)	9:15-10:00 Uhr RehaSport mit Boden	9:15-10:15 Uhr RückenFit	9:15-10:00 Uhr RehaSport mit Boden	9:15-10:15 Uhr RückenSpezial
10:30-11:15 Uhr RehaSport mit Boden	10:15-11:00 Uhr RehaSport Hocker	10:30-11:30 Uhr RückenFit	10:15-11:00 Uhr RehaSport Hocker	10:45-11:45 Uhr Herzsport
	11:15-12:00 Uhr RehaSport Hocker	10:45-11:30 Uhr RehaSport mit Boden <small>Kursraum oben</small>	11:15-12:00 Uhr RehaSport Hocker	
12:00-12:45 Uhr RehaSport ohne Boden		12:00-12:45 Uhr RehaSport ohne Boden	12:15-13:00 Uhr RehaSport ohne Boden	12:00-12:45 Uhr RehaSport ohne Boden
			15:00-15:45 Uhr RehaSport ohne Boden	
	16:00-17:00 Uhr Young Warriors Kids <small>(6-15 Jahre)</small>			
17:30-18:15 Uhr RehaSport mit Boden	17:15-18:15 Uhr Young Warriors <small>(ab 15 Jahre)</small>	17:00-17:45 Uhr RehaSport ohne Boden	17:00-17:45 Uhr RehaSport mit Boden	17:00-18:00 Uhr Young Warriors Kids <small>(6-15 Jahre)</small>
18:30-19:30 Uhr BOP <small>(Bauch, Oberkörper, Po)</small>	18:00-19:00 Uhr Kraftzirkel	18:00-18:45 Uhr RehaSport mit Boden	18:30-19:30 Uhr Fitmix	18.15-19:15 Uhr Young Warriors <small>(ab 16 Jahre)</small>
	19:15-20:15 Uhr Zumba	nicht am 11.12. 19:00-20:00 Uhr RückenFit		19.30-20:30 Uhr FFA <small>(Filippo Fighting Art)</small>

Schirnauallee 3

Mo	Di	Mi	Do	Fr
	18:30-19:30 Uhr Stockfechten Mehrzweckhalle			
	19:30-20:30 Uhr Bogenschießen Mehrzweckhalle			

Öffnungszeiten 23.12.2024 bis 04.01.2025

Mo 23.12.24	geschlossen	
Di 24.12.24	geschlossen	Heilig Abend
Mi 25.12.24	geschlossen	1. Feiertag
Do 26.12.24	geschlossen	2. Feiertag
Fr 27.12.24	Gerätetraining	14:30-19:00 Uhr
Sa 28.12.24	Gerätetraining	11:00-15:00 Uhr
Mo 30.12.24	Gerätetraining	14:30-19:00 Uhr
Di 31.12.24	geschlossen	Sylvester
Mi 01.01.25	geschlossen	Neujahr
Do 02.01.25	Gerätetraining	14:30-19:00 Uhr
Fr 03.01.25	Gerätetraining	14:30-19:00 Uhr
Sa 04.01.25	Gerätetraining	11:00-15:00 Uhr



*Ein frohes Fest und einen
guten Rutsch ins neue Jahr
wünscht euch
das Team vom Reha-Fit.*