

Gruppentrainingsplan Rehabilitationssport

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
	10:15 - 11:00 Gruppentraining				
11:15 - 12:00 Gruppentraining	11:15 - 12:00 Gruppentraining			09:00 - 09:45 Gruppentraining	
				10:00 - 10:45 Gruppentraining	13:00 - 13:45 Gruppentraining
		16:00 - 16:45 Gruppentraining	16:30 - 17:15 Gruppentraining	11.00 - 12.15 Reha-Sport Plus "Yoga Basic"	
16:30 - 17:15 Gruppentraining	17:00 - 17:45 Gruppentraining	17:00 - 17:45 Gruppentraining	17:30 - 18:15 Gruppentraining	15:00 - 15:45 Gruppentraining	
17.30 - 18.30 Reha-Sport Plus "Wirbelsäulengymnastik"		18:00 - 18:45 Gruppentraining	18:30 - 19.30 Reha-Sport Plus "Stabile Wirbelsäule"	16:00 - 16:45 Gruppentraining	
		19:00 - 19:45 Gruppentraining	19:45 - 20:45 Reha-Sport Plus "Pilates"		

