

MONTAG

DIENSTAG

MITTWOCH

DONNERSTAG

FREITAG

09.00

09.00 **Beckenbodenschule**
10.00 Halle, H. Sellin

09.00 **Stretch & Relax**
10.00 Online*, L. v. Rottkey

* Team-Link-ID:
95786474001
(Kenncode: Move)

16.05 **Rückenfit**
16.50 Halle, K. Ivers

17.05 **Rehasport** (mit Verordnung)
17.50 Halle, R. Remer

15.15 **Rehasport** (mit Verordnung)
16.00 Halle, N. Weiden

16.00 **Pilates**
16.50 Halle, V. G.

17.15 **Rehasport** (mit Verordnung)
18.00 Halle, A. Frehse

17.15 **Faszientraining**
17.55 Raum 5, J. Wichelmann

16.15 **Rehasport** (mit Verordnung)
17.00 Halle, N. Weiden

17.00 **Rehasport** (mit Verordnung)
17.45 Halle, V. G.

17.30 **Entspannungsyoga**
18.45 Raum 5, N. Jensen

18.05 **Kraft Plus**
19.05 Raum 5, R. Remer

18.00 **Antara®**
19.05 Halle, A. Hrubby

18.10 **Rehasport** (mit Verordnung)
18.55 Halle, A. Frehse

17.45 **Wirbelsäulenfitness**
18.45 Halle, M. Horst

18.05 **Wirbelsäulengymnastik**
18.50 Halle, N. Steinmetz

20.30

19.15 **Rehasport** (mit Verordnung)
20.00 Halle, S. Stender

19.05 **Wirbelsäulengymnastik**
19.50 Halle, A. Frehse

19.00 **Antara®**
20.15 Halle, U. Koll u.a.

19.00 **Yoga**
20.15 Halle, E. Rose



Umkleideräume: zwischen Turnsaal und Bewegungsbad

Halle: Eingang durch Physiotherapieschule, Untergeschoss der Klinik