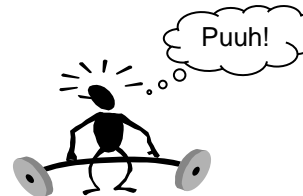


Kursplan



| Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag | Samstag | Sonntag |
|-------------------------------------|------------------------------------|---------------------------------------|-------------------------------------|-----------------------------------|--------------------------------|---------------------------------------|
| 8.15 - 9.00 Uhr Rehasport | 8.15 - 9.00 Uhr Rehasport | 8.15 - 9.00 Uhr Rückenkurs | 8.15 - 9.00 Uhr Rehasport | 8.15 - 9.00 Uhr Rehasport | gültig ab 01.01.2018 | |
| 9.00 - 10.00 Uhr BOP | 9.15 - 10.00 Uhr RückenReha Mix | 9.00 - 10.00 Uhr BOP | | 9.00 - 10.15 Uhr Pilates / BOP | | |
| 10.00 - 10.45 Uhr Rückenkurs | | 10.00 - 11.00 Uhr Easy Cycling | Präventionskurs | 10.15 - 11.00 Uhr Rückenkurs | | |
| 11.00 - 11.45 Uhr Rehasport | 11.15 - 12.00 Uhr Rehasport | 11.15 - 12.00 Uhr Rehasport | 11.15 - 12.00 Uhr Rehasport | 11.15 - 12.00 Uhr Rehasport | 11.30 - 12.15 Uhr Rehasport | 11.30 - 12.30 Uhr Pilates / Rücken |
| | | | | 8.30 - 9.15 Aqua Reha | 13.00 - 14.00 Uhr Bodymix | 13.00 - 14.00 Uhr Cycling |
| 16.30 - 17.15 Uhr Rehasport | 16.30 - 17.15 Uhr Rehasport | 16.00 - 16.45 Uhr Rehasport | 16.30 - 17.15 Uhr Rehasport | 9.30 - 10.15 Aqua Reha | | |
| 17.30 - 18.00 Uhr Bauch Spezial | Präventionskurs | 17.00 - 18.00 Uhr YOGA | 17.30 - 18.00 Uhr Bauch Spezial | 11.15 - 12.00 Aqua Reha | Präventionskurs | |
| 18.00 - 19.00 Uhr Langhantel Fit | 18.00- 19.00 Uhr BOP | 18.00 - 19.00 Uhr Pilates / Rücken | 18.00 - 19.00 Uhr Langhantel Fit | 18.00 - 19.00 Uhr Bodymix | | |
| 19.00 - 20.00 Uhr ZUMBA fitness | 19.00 - 20.00 Uhr Cycling | 19.00 - 20.00 Uhr Bodymix | 19.00 - 20.00 Uhr ZUMBA fitness | 19.00 - 20.00 Uhr YOGA | | |
| 20.00 - 21.00 Uhr Cycling | 20.15 - 21.00 Uhr Rückenkurs | XCO / Hantelmix | 20.15 - 21.00 Uhr Rehasport | 20.00 - 21.00 Uhr Cycling | | |
| | | 20.15 - 21.00 Uhr Rehasport | | Okt. - Mai | | |

- Rehakurse (ärztl.verordnet)
- Kräftigung /Straffung
- Kondition / Ausdauer
- Spaß / Koordination
- Rückenschule
- Pilates / BOP / Rücken
- Krankenkassenkurs

Best Age = Ideal für Ältere, Einsteiger etc.

Aqua-Kurse im Sonnenbad Rommerskirchen

- 18.45 - 19.30
Aqua Fitness
- 19.30 - 20.15
Aqua Fitness
- 20.30 - 21.15
Aqua Fitness



RehaVitalisPlus e.v.
... einfach gesund werden

Tel : 02183 / 416375

