

Kursplan

gültig ab 21.01.2019

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
	9:00 – 10:00 Trainings-ABC (§20-Kurs)	9:15 – 9:45 * RückenFit		9:30 – 10:15 Rehasport
	9:30 – 10:00 Mobility			
	10:00 – 10:45 Rehasport			Aktuelle Kursänderungen findet Ihr in unserer ProVital-App! <i>(Wie? Du hast die App noch nicht?... Einfach im App-Store unter „ProVital“ kostenlos herunterladen)</i>
			11:30 – 12:15 Rehasport	
18:00 – 18:30 * TRX	17:00 – 17:45 Rehasport	17:30 – 18:00 * Functional Express	18:00 – 18:45 CardioCycling	
18:45 – 19:45 Trainings-ABC (§20-Kurs)	18:15 – 18:45 FiveGym		19:45 – 20:30 Rehasport	

 = Präventionskurs §20: Abrechnung über Krankenkasse möglich, nur mit Voranmeldung

 = Rehabilitationssport: vom Arzt verordnet und der Krankenkasse gefördert

* = Bitte schon vor Beginn gut aufwärmen, z.B. auf den Cardiogeräten

Bitte beachten: Bei einer Teilnehmerzahl von weniger als 3 Personen kann eine Gruppenstunde abgesagt werden.

