

# KURSPLAN GESUNDHEITSSPORT

Sport ist die Grundlage IHRER Gesundheit

**10-er Karte**

Kurse: 100 €

Geräte: 150 €

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
	8.00-8.45 Uhr REHASPORT	8.00-8.45 Uhr REHASPORT		8.00-8.45 Uhr REHASPORT	
9.00-9.45 Uhr REHASPORT	9.00-9.45 Uhr REHASPORT	9.00-9.45 Uhr FÜNF ESSENER / REHASPORT	9.00-9.45 Uhr REHASPORT	9.00-9.45 Uhr REHASPORT	9.00-10.00 Uhr PILATES BECKENBODEN
10.00-10.45 Uhr REHASPORT +		10.00-10.45 Uhr REHASPORT	10.00-10.45 Uhr REHASPORT	10.00-10.45 Uhr REHASPORT +	10.00-10.45 Uhr ZUMBAEROBIC <sup>1</sup>
		11.00-11.45 Uhr REHASPORT +		11.00-11.45 Uhr REHASPORT +	
		15.00-15.45 Uhr REHASPORT +			
	16.00-16.45 Uhr REHASPORT	16.00-16.45 Uhr KNIE SPORT			
17.00-17.45 Uhr REHASPORT	17.00-17.45 Uhr REHASPORT	17.00-17.45 Uhr REHASPORT	17.00-17.45 Uhr REHASPORT	17.00-17.45 Uhr REHASPORT	<sup>1</sup> 1.+ 2. Samstag im Monat ZUMBAEROBIC
18.00-18.45 Uhr RÜCKENFIT	18.00-18.45 Uhr ZUMBAEROBIC	18.00-18.45 Uhr GANZKÖRPERTRAINING	18.00-19.15 Uhr YOGA „ALL LEVEL“	18.00-18.45 Uhr REHASPORT	
18.50-19.20 Uhr TRX	19.00-20.00 Uhr PILATES BECKENBODEN	18.50-19.20 Uhr TRX			
		19.25-19:45 Uhr FASZIEN TRAINING	20.00-20.45 Uhr REHASPORT		

Rehasport +: Kursinhalte vorwiegend im Sitzen.

Stand Oktober 2022

WWW.INVIVO-PHYSIO.DE

 KURSBEREICH

 REHASPORT