

KURSPLAN

Montag vormit- tags	08:30 - 08:55 09:00 - 09:25 09:00 - 09:45 10:00 - 10:45 11:00 - 11:45	Kreistraining I Kreistraining II therap. Yoga ZUMBA & mobigym Gesund werden-fit bleiben	KG** Rehasport
nachmit- tags	14:00 - 14:45 15:00 - 15:45 16:45 - 17:45	Stabiler Rumpf Stabiler Rumpf Allkampf Kinder*	Rehasport Rehasport
abends	17:55 - 19:10 19:15 - 20:00	Allkampf Erw.* Fit ohne Geräte	Rehasport
Dienstag vormit- tags	08:15 - 09:00 09:05 - 09:50 10:00 - 10:30 12:40 - 13:10	Stabiler Rumpf Stabiler Rumpf Körper in Balance Fit für den Alltag	Rehasport Rehasport KG**
nachmit- tags	14:00 - 14:45 16:15 - 17:15	Stabiler Rumpf Allkampf Kinder*	Rehasport
abends	17:30 - 18:15 18:20 - 19:05 19:15 - 20:30	Körper in Balance Pilates Hatha Yoga	Rehasport Prävention Prävention
Mittwoch vormit- tags	08:15 - 09:00 09:05 - 09:50 10:00 - 10:50 11:30 - 12:00	Stabiler Rumpf Stabiler Rumpf Fit in den Tag Fit für den Alltag	Rehasport Rehasport Prävention KG**
nachmit- tags	14:00 - 15:15 16:30 - 17:15	Hatha Yoga Gesund werden-fit bleiben	Prävention Rehasport
abends	17:20 - 17:40 17:45 - 18:30 18:45 - 19:30 19:35 - 20:50	Flexi & Bauch Wirbelsäulengymn. Fit ohne Geräte Allkampf Erw.*	Rehasport

* Externer Anbieter **Kleingruppe Änderungen vorbehalten!

Öffnungszeiten:

Montag bis Freitag

von 08:00 - 21:00 Uhr

Sauna ab 11:00 Uhr

*mensch beweg
dich!*



KURSPLAN

Don- nerstag	10:30 - 11:15 11:30 - 12:30	Vital mit 60+ Herz ist Trumpf	Rehasport Herzsport
nachmit- tags	15:00 - 15:45 16:15 - 17:15	Stabiler Rumpf Allkampf Kinder*	Rehasport
abends	17:30 - 18:15 19:00 - 20:30	Tanz dich fit Hatha Yoga	
Freitag vormit- tags	08:15 - 09:00 09:05 - 09:50 10:00 - 10:50	Stabiler Rumpf Stabiler Rumpf fit & vital	Rehasport Rehasport Prävention
nachmit- tags	14:00 - 14:45	Stabiler Rumpf	Rehasport
abends	17:30 - 18:15 18:30 - 19:30 19:35 - 20:50	Stabiler Rumpf Pilates Allkampf Erw.*	Rehasport

* Externer Anbieter **Kleingruppe Änderungen vorbehalten!

Gesundheit ist ein Leben voller Möglichkeiten

Komm in unseren Verein !



Reha-Sport-Bildung e.V. -Außenstelle Dresden-

Im Gesundheitszentrum Dresden-Bühlau

Ullersdorfer Platz 1b, 01324 Dresden, Tel.: 264 16 07

www.gesundheit-dresden.net

Öffnungszeiten: Montag bis Freitag von 08:00 - 21:00 Uhr

Rehasport · Gesundheitstraining · Kurse · Sauna