



# Kursplan



Veranstaltungs- und Dienstleistungszentrum  
Bad Dürrenberg gGmbH

|       | Montag                     | Dienstag                  | Mittwoch              | Donnerstag               | Freitag                       |
|-------|----------------------------|---------------------------|-----------------------|--------------------------|-------------------------------|
| 08:00 | Geräte<br>7:30-9:00        |                           |                       |                          |                               |
| 09:00 | Gerätezirkel<br>9:00-10:00 |                           |                       | Rehasport<br>9:00-9:45   | Geräte<br>9:00-11:00          |
| 10:00 | Rehasport<br>10:00-10:45   | Wirbelsäulengym.<br>10:00 | Geräte<br>10:00-12:00 | Rehasport<br>10:00-10:45 | Fit in den Tag<br>9:00-10:00  |
| 11:00 |                            | Rehasport<br>11:00-11:45  |                       | Rehasport<br>11:00-11:45 | Rehasport<br>10:00-10:45      |
| 12:00 |                            |                           |                       |                          |                               |
| 13:00 |                            |                           |                       | Rehasport<br>12:00-12:45 |                               |
| 14:00 |                            |                           |                       |                          | Herzsport<br>14:00-15:00      |
| 15:00 |                            |                           |                       | Rehasport<br>15:00-15:45 |                               |
| 16:00 |                            |                           |                       | Rehasport<br>16:00-16:45 |                               |
| 17:00 | Geräte<br>17:00-20:00      | Geräte<br>16:00-21:00     | Geräte<br>17:00-21:00 | Geräte<br>16:00-21:00    | Geräte<br>16:00-19:30         |
| 18:00 |                            |                           |                       |                          | Core Training<br>17:00 -18:00 |
| 19:00 |                            |                           |                       |                          |                               |
| 20:00 |                            |                           |                       |                          |                               |