

# Kursprogramm Land ab 01.10.2019

Rehasport nur mit gültiger Rehasport-Verordnung über den Verein für Reha, Sport und Gesundheit e.V

Zertifizierte Kurse für Ganzkörperkräftigung (Kursgebühr 120,-€) Bis zu 80% Ermäßigung durch die Krankenkasse

Externe Kurse (nähere Informationen unter [www.fitness-wohlfuehlen.de](http://www.fitness-wohlfuehlen.de) oder [www.yoga-nest.de](http://www.yoga-nest.de))

Kostenfreie Kurse für Mitglieder des Vereins für Reha, Sport und Gesundheit e.V.

Uhrzeit/ Tag	8	9	10	11	12 - 13	14 - 16	17	18	19	20				
MO		9.00 Reha	10.00 Baby- gymnastik WFH 1.0	11.00 Baby- gymnastik WFH 1.0			17.15 Reha	17.30 Yin Yoga WFH 1.0	18.00 Reha		19.00 Rücken Fit	19.30 Yin Yoga WFH 1.0	19.30 Reha Aengenesch	20.00 Kickbo Fitness und Selbst- verteidigung
DI		9.00 Reha GOLD	10.00 Reha	11.30 Vitality und Cardio				18.00 Qigong	18.00 Hatha Yoga WFH 1.0	19.30 Vitality und Cardio		20.00 Männer- gymnastik	20.00 Yin Yoga WFH 1.0	
MI		9.00 Reha	10.00 Reha	11.30 Dehnen und Faszien			17.00 Reha	18.00 Rehasport Einführung		19.00 Pilates			20.00 Reha	
DO		9.00 Beckenboden- gymnastik	10.00 Reha	11.00 Reha GOLD	12.00 Vitality und Cardio		17.00 Hatha Yoga WFH 1.0			19.00 Hatha Yoga WFH 1.0	19.00 Reha	19.45 Reha		
FR	8.45 Hatha Yoga WFH 1.0	9.30 Wirbelsäule in Bewegung	10.30 Reha			16.00 Reha	17.00 Dehnen und Faszien			19.30 Vitality und Cardio				