

# Kursplan in Coronazeiten

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
08:10 - 08:40 <sup>1</sup> FT Trocken §44	09:30 - 10:30 <sup>2</sup> Reha Plus	08:00 Treffen <sup>2</sup> 08:15 Sonnengruß 08:30 - 09:30 Hatha-Yoga §20*	09:10 - 10:00 <sup>1</sup> RS Orthopädie/ WSG	
09:00 - 09:50 <sup>1</sup> RS Orthopädie/ WSG	18:00 - 18:55 <sup>2</sup> Sense	10:10 - 11:00 <sup>1</sup> Indoor-Cycling	10:10 - 11:00 <sup>1</sup> Ser Feliz	12:30 - 13:00 <sup>1</sup> FT Trocken §44
12:00 - 12:45 <sup>1</sup> RS Orthopädie §44	18:05 - 18:50 <sup>1</sup> RS Orthopädie §44	10:30 - 11:30 <sup>2</sup> Sen-Hatha-Yoga §20*	18:00 - 18:45 <sup>1</sup> RS Orthopädie	15:45 - 16:30 <sup>1</sup> RS Orthopädie §44
<del>15:00 - 16:00 RS Orthopädie Fit wie in Turnschuh §44 (bis 8 Jahre)</del>	19:00 - 19:50 <sup>1</sup> Body Workout	<del>17:00 - 18:00 RS Orthopädie Cool Kids §44 (ab 9 Jahre)</del>	19:00 - 19:50 <sup>1</sup> Indoor-Cycling	
17:20 - 17:50 <sup>1</sup> Faszienstretch	19:15 - 20:30 <sup>2</sup> Hatha-Yoga für Anfänger §20*	18:00 - 18:50 <sup>1</sup> Indoor-Cycling	19:00 - 19:45 <sup>2</sup> Flow	
17:30 - 18:15 <sup>2</sup> RS Venen Lymph §44	19:15 Treffen 19:30 Beginn	19:10 - 19:45 <sup>1</sup> CX Worx	20:00 - 20:30 <sup>1</sup> FT Trocken §44	
18:00 - 18:50 <sup>1</sup> RS Orthopädie/ WSG	20:00 - 20:30 FT Trocken §44	19:55 - 20:25 <sup>1</sup> FT Trocken §44		
19:15 - 20:30 <sup>2</sup> Hatha-Yoga §20* 19:15 Treffen 19:30 Beginn		20:40 - 21:10 <sup>1</sup> FT Trocken §44		
20:00 - 20:45 <sup>1</sup> RS Orthopädie				

## Kurse des HGZ

### Kursort:

Kurse im Haus 1 vorne
Kurse im Haus 2 hinten
1= Haus 2 Kursraum 1
2= Haus 2 Kursraum 2
Präventionskurse nach §20 SGB V *nicht im Abo enthalten

## Kurse des VGR Haren e.V.:

RS= Rehasportkurse
FT= Funktionstrainingskurse
Präventionskurse nach §20 SGB V

\* Kurse nach §20 SGB V und §44 SGB IX sind nicht im Abo enthalten

Die Sauna ist aufgrund der aktuellen Situation auf 3 Personen begrenzt! Nur mit Anmeldung!