

# Kursplan in Coronazeiten

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

Kurse des VGR Haren e.V.:

RS= Rehasportkurse
FT= Funktionstrainingskurse
Präventionskurse nach § 20 SGB V
Präventionskurse nach §20 SGB V *nicht im Abo enthalten

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