

Kursplan

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
08:10 - 08:40 FT Trocken §44 1		08:00 – 10:00 Hatha-Yoga §20* 2 08:00 Treffen 08:15 Sonnengruß	09:10 – 09:55 RS Orthopädie/ WSG 1	
09:00 - 09:45 RS Orthopädie/ WSG 1		11:15 Treffen 2 11:30 – 12:45 Sen-Hatha-Yoga §20*		12:30 - 13:00 FT Trocken §44 1
12:00 - 12:45 RS Orthopädie §44 1	18:00 - 18:55 2 Sense	15:15 – 16:30 Hatha-Yoga §20* 2 15:15 Treffen 15:30 Beginn	16:45 – 18:30 Hatha-Yoga §20* 2 16:45 Treffen 17:00 Beginn	Kurse des HGZ Kursort:
15:00 - 16:00 RS Orthopädie Fit wie'n Turnschuh § 44 (bis 8 Jahre) 1	18:00 - 18:45 1 RS Orthopädie §44	17:00 - 18:00 1 RS Orthopädie Cool Kids §44 (ab 9 Jahre)	18:00 - 18:45 1 RS Orthopädie / WSG	Kurse im Haus 1 vorne Kurse im Haus 2 hinten
17:30 - 18:15 RS Venen Lymph §44 2	19:00 – 19:50 1 Body Workout	18:00 – 18:50 1 Indoor-Cycling	19:00 – 19:50 1 Indoor-Cycling	1= Haus 2 Kursraum 1 2= Haus 2 Kursraum 2
18:00 - 18:50 RS Orthopädie/ WSG 1	19:15 – 21:00 2 Hatha-Yoga für Anfänger §20* 19:15 Treffen 19:30 Beginn	19:00 - 19:45 1 RS Orthopädie §44	19:00 - 19:45 2 Flow	Kurse des VGR Haren e.V.:
19:00 - 19:30 FT Trocken §44 1		19:55 - 20:25 1 FT Trocken §44	19:15 – 21:00 2 Hatha-Yoga §20* 19:15 Treffen 19:30 Beginn	RS= Rehasportkurse FT= Funktionstrainingskurse Präventionskurse nach § 20 SGB V Präventionskurse nach §20 SGB V *nicht im Abo enthalten
19:15 – 21:00 Hatha-Yoga §20* 2 19:15 Treffen 19:30 Beginn	20:00 - 20:30 1 FT Trocken §44	20:30 - 21:00 1 FT Trocken §44		

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