

Kursplan

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
				08:00-09:00 Bodyforming
09:00-09:45 Rehasport Orthopädie	08:30-09:30 Nordic Walking (inkl. Schlechtwetter-Alternative)	09:00-09:45 Rehasport Orthopädie		09:00-09:45 Rehasport Orthopädie
10:00-10:45 Rehasport Orthopädie	10:00-10:45 Rehasport Hockergymnastik	10:00-10:45 Rehasport Orthopädie		10:00-10:45 Rehasport Orthopädie
10:45-11:30 Rehasport Orthopädie		10:45-11:45 Bodyforming	11:00-11:45 Rehasport Hockergymnastik	
	17:30-18:15 Rehasport Orthopädie		17:00-18:00 §20 Präventives Rückentraining	
18:30-19:00 Bauch intensiv	18:15-19:00 Rehasport Orthopädie	17:00-17:30 BalanceFit	18:00-18:45 Rehasport Orthopädie	
19:00-20:00 Beckenboden	19:00-20:00 Strong Nation		18:45-19:30 Rehasport Orthopädie	
20:00-21:00 Yoga meets Pilates			19:30-20:30 Bodyforming	

Unser Kursplan ist ab sofort gültig!

	§20 Kurse, die von den Krankenkassen bezuschusst werden
	Rehasport Orthopädie - §64 Kurse, die auf Rezept vom Arzt verschrieben werden
	Für Mitglieder des SRZ und auf 12er-Karte buchbar

	Zeitlich flexible §20 Kurse, die von den Krankenkassen bezuschusst werden:
	8 Einheiten „Fit und gesund durch athletisches Koordinationstraining“ in unserem five-Beweglichkeitszirkel
	12 Einheiten „Präventives Gesundheitstraining – Gerätegestütztes Ganzkörperkrafttraining“

Wendet euch bei Fragen zu unserem Kursangebot bitte telefonisch oder persönlich an unser SRZ-Team!