

Kursplan Hands-On e.V.

| <u>Uhrzeit</u> | <u>Montag</u> | <u>Dienstag</u> | <u>Mittwoch</u> | <u>Donnerstag</u> | <u>Freitag</u> | <u>Samstag</u> |
|----------------|---|---|---|---|--------------------|--|
| Vormittag | | | | | | |
| 09:00 Uhr | Damen Rehasport | Rehasport | Damen Rehasport | Damen Rehasport | Damen Rehasport | |
| 10:00 Uhr | Rehasport Schwerpunkt: Ausdauer draußen | Rehasport | Rehasport | Rehasport | Rehasport | |
| 11:00 Uhr | | Rehasport <i>im Plettenberg</i> Schwerpunkt: Hockergymnastik | | Rehasport <i>im Plettenberg</i> | | Rehasport Schwerpunkt: Wirbelsäule |
| Nachmittag | | | | | | |
| 17:00 Uhr | | Rehasport Schwerpunkt: Wirbelsäule | Rehasport | | | |
| 18:00 Uhr | Rehasport | Rehasport | Rehasport | Rehasport | Rehasport | |
| 19:00 Uhr | | Rehasport | Rehasport Schwerpunkt: Ausdauer | Rehasport Schwerpunkt: Ausdauer & Kraft | | |

Hinweis: Das ist der aktuelle Kursplan. Wir informieren Sie, wenn wir wieder neue Kurse eröffnen.