

Kursplan PROMNITZ Neustadt

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
08:45					
09:00				9:00 – 9:45 Uhr Hockergymnastik (RSP)	
09:15					
09:30					
09:45	09:30 – 11:00 Uhr (geschlossener Kurs) Yoga	09:30 – 10:30 Uhr Funktionstraining			
10:00	Anfänger & Mittelstufe				
10:15					
10:30			10:30 – 11:15 Uhr Hockergymnastik (RSP)	10:15 – 11:15 Uhr Funktionstraining	
10:45		10:45 – 11:30 Uhr Rehasport			10:45 – 11:45 Uhr Mutter- Kind- Kurs
11:00					
11:15					
11:30				11:30 Uhr – 12:15 Uhr Rehasport	
11:45	11:30 – 12:30 Uhr Funktionstraining		11:45 – 12:30 Uhr Rehasport		
12:00					
12:15					12:15 – 13:00 Uhr Rehasport
12:30					
12:45					
13:00					
15:15					
15:30	15:30 – 16:15 Uhr Rehasport				
15:45					
16:00					
16:15					
16:30					
16:45	16:30 – 17:30 Uhr Funktionstraining	16:45 – 17:30 Uhr Rehasport			
17:00				17:00 – 18:00 Uhr Funktionstraining	
17:15			17:00 – 18:30 Uhr (geschlossener Kurs) Yoga		
17:30				18:00 – 18:45 Uhr Rehasport	
17:45		17:45 – 18:45 Uhr Funktionstraining			
18:00					
18:15					
18:30					
18:45			18:45 – 19:45 Uhr (geschlossener Kurs) Yoga (Migräne)		
19:00		19:00 – 20:30 Uhr (geschlossener Kurs) Yoga		19:00 – 20:30 Uhr (geschlossener Kurs) Yoga	
19:15					
19:30					
19:45					
20:00					
20:15					
20:30					

Legende
geschlossener Kurs = festes Start- und Enddatum