

Kursplan ab Januar 2017

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
08:00							
08:30	08:15 - 09:00 Rehasport	08:15 - 09:00 Rehasport			08:15 - 09:00 Rehasport		
09:00	9:05 - 10:00 bodyART	09:00 - 09:45 Rehasport					
09:30			09:15 - 10:00 Rehasport		9:00 - 10:10 Funktionelles Zirkeltraining		
10:00	10:00-10:25 Faszientraining						
10:30	10:30 - 11:15 Rehasport	10:15 - 11:45 Yoga	10:15 - 11:15 Pilates		10:15 - 11:15 Workout		10:15 - 11:10 Workout - Zirkel
11:00							11:20-11:40 Faszientraining
11:30	11:30 - 13:00 Sekundärprävention Rücken (AOK)						
12:00							
12:30							
13:00							
13:30							
14:00							
14:30							
15:00			15:00 - 15:45 Rehasport		14:45 - 15:30 Rehasport		
15:30		15:15 - 16:00 Rehasport	15:45 - 16:30 Rehasport		15:30 - 16:15 Rehasport		
16:00		16:00 - 16:45 Rehasport			16:15 - 17:00 Rehasport		
16:30			16:35 - 17:10 TRX Fitnesszirkel				
17:00	17:00 - 17:30 Power Bauch			16:45 - 17:45 PP Rückenschule			
17:30	17:30 - 18:25 Pilates	17:15 - 17:55 TRX Fitnesszirkel	17:15 - 18:00 bodyART		17:00 - 18:00 PP Faszientraining		
18:00				17:45 - 18:25 TRX Fitnesszirkel			
18:30	18:30 - 19:25 Wirbelsäulengymnastik	18:30 - 19:30 Cycling	18:00 - 18:55 Step - Aerobic	18:30 - 19:00 Power Bauch	18:30 - 19:25 Power Bars		
19:00				19:00 - 20:00 Cycling			
19:30	19:30 - 20:15 Rehasport	19:30 - 20:15 Rehasport	19:15 - 20:10 deepWork	19:00 - 20:30 SP Rücken (AOK)	19:45 - 20:30 Rehasport		
20:00			20:10 - 20:30 Faszientraining				
20:30							
21:00							
21:30							

AktivOase
Gesundheits- & Fitnessclub
Kranoldstraße 26, 04838 Eilenburg

Reha: Gesundheitssport nach § 44 SGB auf
Verordnung vom Arzt

AOK: Sekundärprävention
nach § 43 SGB auf Verordnung
vom Arzt - bitte separate Infos beachten

