

Uhrzeit	Montag				Dienstag				Mittwoch				Donnerstag				Freitag				
	Raum 1	Raum 2	Raum 3	Cardio	Raum 1	Raum 2	Raum 3	Cardio	Raum 1	Raum 2	Raum 3	Cardio	Raum 1	Raum 2	Raum 3	Cardio	Raum 1	Raum 2	Raum 3	Cardio	
8.00 - 8.30	Herzsport				Reha Rücken				Reha Rücken	Atemgruppe				Yoga Fortgeschr.			Herzsport				
8.30 - 9.00		Herzsport																			
9.00 - 9.30	Herzsport	Herzsport	Herztraining		Reha Knie/Hüfte	Reha Knie/Hüfte			Reha Rücken	Reha Knie/Hüfte ab 04.10.17			Herzsport	Reha Knie/Hüfte			Herzsport	Ganzkörpertraining			
9.30 - 10.00																					
10.00 - 10.30			Reha Rücken			Reha Knie/Hüfte	Pilates			Reha Rücken	Balance			Wirbelsäulengymnastik	Reha Rücken	Senioren Aroha		Herzsport	Pilates		
10.30 - 11.00																					
11.00 - 11.30	Reha Knie/Hüfte	Aroha®			Diabetesgruppe	Ganzkörpertraining		Cycle Well	Reha Rücken	Senioren Zumba	Ganzkörpertraining		Reha Rücken	Reha Rücken			Neurologiegruppe	Reha Rücken			
11.30 - 12.00																					

Aktueller Kursplan

Physio-Med Therapiezentrum und Rehasportverein Schönfelder Hochland e.V. Mandy Kurze - Bautzner Landstraße 291, 01328 Dresden OT Weißig / **Telefon: 0351 2179787**

14.00 - 14.30																	Reha Rücken				
14.30 - 15.00																					
15.00 - 15.30									Reha Knie/Hüfte									Reha Rücken			
15.30 - 16.00					NugMui Kinder						Fit for Kids 2-3 J.			Kinder Zumba 4-6 J.				Reha Rücken			
16.00 - 16.30	Fit for Kids 5-6 J.	Fit for Kids 3-4 J.	Fit for Kids 5-6 J.		Kids Trampolin 4-8 J.	Reha Rücken	Kinder Yoga 6-13 J.		Fit for Kids 3-4 J.	Fit for Kids 2-3 J.			Reha Knie/Hüfte	Kinder Zumba 7-10 J.			Reha Rücken		Koryu Jujitsu für Kinder		
16.30 - 17.00											Fit for Kids 3-4 J.										
17.00 - 17.30	Reha Rücken	Aroha®	Dance, Dance 8-14 J.		Herzsport	Reha Rücken	Adipositasgruppe		NugMui Kinder	Reha Rücken			Osteoporosegruppe	Reha Rücken	Kickboxen für Kinder		Reha Rücken	Herzsport			
17.30 - 18.00																					
18.00 - 18.30	Reha Rücken	Pilates	Yoga Fortgeschr.	Indoor Cycling		Zumba®	Ganzkörpertraining		Reha Rücken	Aktiv-Pilates	Ernährung und Bewegung		Reha Rücken	Reha Rücken			Reha Rücken				Yoga Fortgeschr.
18.30 - 19.00																					
19.00 - 19.30	Step Aerobic					Reha Rücken	Reha Rücken	Reha Rücken	Step Aerobic	Pilates			Aroha®	Reha Rücken	Entspannungsgruppe		Body-Styling	Calisthenics			
19.30 - 20.00																					
20.00 - 20.30	Body-Styling	Rücken-Schule	Yoga Anfänger			Reha Rücken	Männer-Sport		Reha Rücken	Reha Rücken	Yoga Fortgeschr.	Indoor Cycling	Männer-Sport	Reha Rücken							
20.30 - 21.00																					

Auswärtige Kurse	Kinderhaus Ullersdorf	Turnhalle Weissig	Turnhalle Weissig	Turnhalle Weissig	Turnhalle Weissig	GZ Dürrröhrsdorf	Grundschule Schönfeld	Schwimmhalle Bühlau
	Frauensport Mo 10.00 Uhr Männersport Mo 20.00 Uhr	Kinder-Bogensport Mo 17.30 Uhr Frauen Selbstvert. Mo 20.00 - 21.00 Uhr	Zumba® Mo 19.00 Uhr Erw. - Bogensport Mo 19.00 Uhr Kinderartistik Di 17.00 Uhr (ab 5 J.)	Break Dance Di 17.00 Uhr (ab 7 J.) Di 18.00 Uhr (ab 10 J.) Ball sport f. Erw. Di 20.00 Uhr	Zumba® Mi 19.30 - 20.30 Uhr	Zumba® Mo 18.30 Uhr Zumba® Do 20.00 Uhr	Badminton Mo 17.00 Uhr Do 16.00 Uhr	