

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					Atemgruppe				Yoga Fortgeschr.			Herzsport			
8.30 - 9.00		Herzsport																		
9.00 - 9.30	Herzsport	Herzsport	Herztraining		Reha Knie/Hüfte	Reha Knie/Hüfte			Reha Rücken				Herzsport	Reha Knie/Hüfte			Herzsport			Herztraining
9.30 - 10.00										Balance 9.30 Uhr										
10.00 - 10.30			Reha Rücken			Reha Knie/Hüfte	Pilates			Reha Rücken				Wirbelsäulengymnastik	Reha Rücken	Senioren Aroha				Pilates
10.30 - 11.00																				
11.00 - 11.30	Reha Knie/Hüfte	Aroha®			Diabetesgruppe	Ganzkörpertraining		Cycle Well	Reha Rücken	Senioren Zumba			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			Fit for Kids 5-6 J.		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.			Kids Fun 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			
16.30 - 17.00							Reha Rücken	Adipositasgruppe		Fit for Kids 3-4 J.										
17.00 - 17.30	Reha Rücken	Aroha®			Herzsport	Reha Rücken			NugMui Kinder	Reha Rücken			Osteoporosegruppe	Reha Rücken			Reha Rücken	Herzsport	Yoga Anfänger	
17.30 - 18.00																				
18.00 - 18.30	Reha Rücken	Yoga Fortgeschr.	Pilates	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	Yoga Anfänger			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		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.) Ballspport f. Erw. Di 20.00 Uhr	Zumba® Mi 18.45 Uhr Mi 20.00 Uhr	Zumba® Mo 18.30 Uhr Zumba® Do 20.00 Uhr	Badminton Mo 17.00 Uhr Do 16.00 Uhr	