

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag					
8.00 Uhr	Herzsportgruppe (Rehasport) Kursleiter: Uwe Förster Betreuung: Dr. med. Maaz	Knie- und Hüftgruppe (Rehasport) Kursleiterin: Lisa Graap	Atemgruppe (Rehasport) Kursleiter: Robert Czwick		Herzsportgruppe (Rehasport) Kursleiter: Robert Czwick Betreuung: Dr. Belleé	Herzsportgruppe (Rehasport) 9.30-11.00Uhr Sportraum 2 Kursleiter: Andreas Henke Betreuung: Dr. med. Jäsch				
9.00 Uhr										
10.00 Uhr	Herzsportgruppe (Rehasport) Kursleiter: Uwe Förster Betreuung: Dr. med. Maaz	Knie- und Hüftgruppe (Rehasport) Kursleiterin: Lisa Graap	„Der starke Rücken“ (Rehasport) Robert Czwick	Balance 9.30-10.30Uhr 10 x = 75,- € A. Ullfig	Wirbelsäulengymn. 10 x = 75,- € Lisa Graap	Pilates 10 x = 75,- € oder 18,- € pro Monat Kursleiterin: Mandy Emmerich				
11.00 Uhr										
11.00 Uhr 12.00 Uhr	Knie- und Hüftgruppe (Rehasport) Kursleiter: Dennis Girke	Diabetesgruppe (Rehasport) Uwe Förster	Indoor Cycling (Vereinssport) Andreas Henke	Diabetesgruppe (Rehasport) Uwe Förster	Senioren-Zumba (Vereinssport) N. Zscherper	„Der starke Rücken“ (Rehasport) Andreas Henke	„Der starke Rücken“ (Rehasport) T. Reubekeul	Neurologiegruppe (Rehasport) Kursleiter: Robert Czwick		
		13.00 - 14.30 Uhr Russ.asiat. Kampfkunst für Erwachsene Kursleiter: Torsten Reubekeul		Aktueller Kursplan ab Februar 2012 Physio-Med Therapiezentrum/ Senioren- und Rehabilitationssportverein Schönfelder Hochland e.V. Mandy Kurze Bautzner Landstraße 291 / Telefon: 0351/2179787						
15.30 Uhr		Russisch-asiatische Kampfkunst für Kinder ab 7 Jahre (Vereinssport) Kursleiter: Torsten Reubekeul				15-16 Uhr „Der starke Rücken“ (Rehasport) T. Reubekeul				
16.00 Uhr 17.00 Uhr	Fit for Kids (5 - 6 Jahre) 10 x = 30,- € Kursleiterin: Lisa Graap	Trampolin für Kinder (Vereinssport) M. Emmerich	Zumba für Kinder (Vereinssport) N. Zscherper	Fit for Kids (3 - 4 Jahre) 10 x = 30,- € Lisa Graap	Fit for Kids (2 Jahre) 10 x = 30,- € Isabell Bohn	Knie- und Hüftgruppe (Rehasport) Kursleiter: Andreas Henke	„Der starke Rücken“ (Rehasport) Kursleiter: Andreas Henke			
17.00 Uhr 18.00 Uhr	„Der starke Rücken“ (Rehasport) Lisa Graap	Indoor Cycling 17.30-18.15Uhr Mandy Kurze	Herzsport (Rehasport) Kursleiter: Uwe Förster Betreuung: FÄ Heidel	Russisch-asiatische Kampfkunst für Kinder ab 7 Jahre (Vereinssport) Kursleiter: Torsten Reubekeul		Osteoporose-Gruppe (Rehasport) Kursleiter: Dennis Girke	„Der starke Rücken“ (Rehasport) Kursleiter: Andreas Henke			
18.00 Uhr 19.00 Uhr	„Der starke Rücken“ (Rehasport) Lisa Graap	Yoga 18,- € pro Monat Indoor Cycling 18.15-19.00Uhr	Zumba (Vereinssport) Nicole Zscherper	„Der starke Rücken“ (Rehasport) Kursleiterin: Lisa Graap		„Der starke Rücken“ (Rehasport) Kursleiter: Uwe Förster	„Der starke Rücken“ (Rehasport) Robert Czwick	PMR Entspannung ab 17.02.2012 10x = 90,- €		
19.00 Uhr 20.00 Uhr	Stepp - Aerobic (Vereinssport) Mandy Kurze	Rücken-schule ab 06.02.2012 10x = 90,- €	„Der starke Rücken“ (Rehasport) Dennis Girke	„Der starke Rücken“ (Rehasport) Robert Czwick	Stepp - Aerobic (Vereinssport) Katrin Steege	Pilates 18,- € pro Monat oder 5er-Karte Lisa Graap	„Der starke Rücken“ (Rehasport) Dennis Girke	Zumba (Vereinssport) Kursleiterin: N. Zscherper	Bauch-Beine-Po (Vereinssport) Kursleiterin: Monique Sieber	RAS für Erwachsene (Vereinssport) T. Reubekeul
20.00 Uhr 21.00 Uhr	Zumba (Vereinssport) Kursleiter: T. Reubekeul	Body-Styling (Vereinssport) Katrin Steege	„Der starke Rücken“ Dennis Girke	Männersport (Verein) J. Marbach	Zumba Zirkeltraining (Verein)	„Der starke Rücken“ T. Reubekeul	Indoor Cyling (Vereinssport) Lisa Graap	Männersport (Rehasport) J. Marbach	Zumba (Vereinssport) Kursleiterin: N. Zscherper	Zumba (Vereinssport) Kursleiter: Torsten Reubekeul
auswärtige Kurse:										
	Männersportgruppe Mo (Rehasport) (20.00 - 21.00 Uhr in Ullersdorf) Kursleiterin: Jeannette Marbach	Fit for Kids (3 - 6 Jahre) Di 15.00 - 16.00 Uhr Radeberg, Robert-Blum-Weg 6 Kursleiterin: Isabell Bohn		Frauensportgruppe Mi (Rehasport) (10.00 - 11.00 Uhr in Ullersdorf) Kursleiter: Dennis Girke		Badminton für Kinder Mo 17.00 - 18.00 Uhr Do 16.30 - 17.30 Uhr Turnhalle Gymnasium Bühlau		Nordic Walking - Grundkurs Do 18.45 - 19.45 Uhr ab März/April 2012: 10 x = 90,- € Kursleiterin: Jeannette Marbach		