

Kursplan 2019

| Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag |
|--|--|--|---|-----------------------------------|
| 09:00 - 09:40 Wirbelsäulengymnastik | 09:00 - 09:45 Rehasport | 09:00 - 09:45 Rehasport | 09:00 - 09:40 Wirbelsäulengymnastik | |
| 09:45 - 10:10 Stretch & Relax | 10:00 - 10:40 Wirbelsäulengymnastik | | 09:45 - 10:30 Rehasport | |
| 10:30 - 11:55 Yoga Johannes | 10:45 - 11:10 Stretch & Relax | | 10:30 - 11:55 Yoga Johannes | |
| 12:00 - 12:45 Rehasport | 12:00 - 12:45 Rehasport | 12:00 - 12:45 Rehasport | 12:00 - 12:45 Rehasport | |
| | | | | |
| 16:30 - 17:15 Rehasport | 15:00 - 15:45 Rehasport | 16:00 - 16:40 Bauch Beine Po | | 17:00 - 17:55 Qi Gong Irina |
| 17:30 - 18:55 Yoga Johannes | | 16:45 - 16:25 Wirbelsäulengymnastik | | |
| 18:00 - 18:55 Spinning | | 17:30 - 17:55 Stretch und Relax | 18:00 - 18:40 Bauch Spezial Silke | |
| 19:15 - 19:55 BodyStyle | | 18:00 - 18:45 Rehasport | 18:00 - 19:25 Yoga Johannes | |
| | | 19:00 - 19:45 Rehasport | 18:45 - 19:40 Pilates Silke | |



- Rumpfstabi
- Muskelstärkung/
Entspannung
- Herz Kreislauf
- Muskelkräftigung
- Rehaantrag
- Entspannung
- Intensive
Muskelkräftigung

Öffnungszeiten

Mo - Fr: **07:00 - 22:00**
 Sa: **09:00 - 17:00**
 So: **09:00 - 14:00**

Tel.: 0351 / 4568885

www.health-center-dresden.de
info@health-center-dresden.de

