

# Sommerplan Fit und Aktiv, Reha- und Herzsport



Gültig vom 28.06.2018 - 08.08.2018

## Donnerstag, 28.06.2018

10.00 - 10.45 Uhr	Rehasport	Roland
11.00 - 11.45 Uhr	Rehasport	Roland
18.00 - 19.00 Uhr	Rehasport	Swetlana
19.00 - 20.00 Uhr	Fitnessgymnastik	Branko

## Freitag, 29.06.2018

08.30 - 09.30 Uhr	Herzsport	Maike
17.00 - 18.00 Uhr	Herzsport	Maike
18.00 - 19.00 Uhr	Herzsport	Maike
18.00 - 19.00 Uhr	Fitness	Alexandra

## Pause Reha- und Herzsport vom 02.07. –13.07.2018

## Montag, 02.07.2018

19.30 - 20.30 Uhr	Fitness	Anita
-------------------	---------	-------

## Dienstag, 03.07.2018

18.00 - 19.00 Uhr	Fitness	Anita
-------------------	---------	-------

## Donnerstag, 05.07.2018

19.00 - 20.00 Uhr	Fitnessgymnastik	Branko
-------------------	------------------	--------

## Montag, 09.07.2018

19.30 - 20.30 Uhr	Fitness	Anita
-------------------	---------	-------

## Dienstag, 10.07.2018

18.00 - 19.00 Uhr	Fitness	Anita
-------------------	---------	-------

## Donnerstag, 12.07.2018

19.00 - 20.00 Uhr	Fitnessgymnastik	Branko
-------------------	------------------	--------

## Montag, 16.07.2018

09.00 - 10.00 Uhr	Frauengymnastik	Swetlana
10.00 - 11.00 Uhr	Rehasport	Swetlana
19.30 - 20.30 Uhr	Fitness	Anita

## Dienstag, 17.07.2018

09.00 - 10.00 Uhr	Fitness	Swetlana
10.00 - 10.45 Uhr	Ergometertraining	Swetlana
10.45 - 11.30 Uhr	Ergometertraining	Swetlana
18.00 - 19.00 Uhr	Fitness	Anita

## Mittwoch, 18.07.2018

08.45 - 09.45 Uhr	Herzsport	Wolfgang
	Herzsport	Kerstin
09.45 - 10.45 Uhr	Herzsport	Wolfgang
	Herzsport	Kerstin
10.45 - 11.45 Uhr	Herzsport	Wolfgang

## Donnerstag, 19.07.2018

10.00 - 10.45 Uhr	Rehasport	Roland
11.00 - 11.45 Uhr	Rehasport	Roland
18.00 - 19.00 Uhr	Rehasport	Branko
19.00 - 20.00 Uhr	Fitnessgymnastik	Branko

## Freitag, 20.07.2018

08.30 - 09.30 Uhr	Herzsport	Kerstin
17.00 - 18.00 Uhr	Herzsport	Kerstin
18.00 - 19.00 Uhr	Herzsport	Kerstin
18.00 - 19.00 Uhr	Fitness	Alexandra

## Montag, 23.07.2018

09.00 - 10.00 Uhr	Frauengymnastik	Swetlana
10.00 - 11.00 Uhr	Rehasport	Swetlana
17.30 - 18.30 Uhr	Inklusive Walkinggruppe	Swetlana
18.30 - 19.30 Uhr	Rehasport	Ortrud
19.30 - 20.30 Uhr	Rücken Fit	Ortrud
19.30 - 20.30 Uhr	Fitness	Anita

## Dienstag, 24.07.2018

09.00 - 10.00 Uhr	Fitness	Swetlana
10.00 - 10.45 Uhr	Ergometertraining	Swetlana
10.45 - 11.30 Uhr	Ergometertraining	Swetlana
18.00 - 19.00 Uhr	Fitness	Anita

## Mittwoch, 25.07.2018

08.45 - 09.45 Uhr	Herzsport	Wolfgang
	Herzsport	Kerstin
09.45 - 10.45 Uhr	Herzsport	Wolfgang
	Herzsport	Kerstin
10.45 - 11.45 Uhr	Herzsport	Wolfgang



#### **Donnerstag, 26.07.2018**

---

10.00 - 10.45 Uhr	Rehasport	Roland
11.00 - 11.45 Uhr	Rehasport	Roland
18.00 - 19.00 Uhr	Rehasport	Branko
19.00 - 20.00 Uhr	Fitnessgymnastik	Branko

#### **Freitag, 27.07.2018**

---

08.30 - 09.30 Uhr	Herzsport	Kerstin
17.00 - 18.00 Uhr	Herzsport	Kerstin
18.00 - 19.00 Uhr	Herzsport	Kerstin
18.00 - 19.00 Uhr	Fitness	Alexandra

#### **Montag, 30.07.2018**

---

09.00 - 10.00 Uhr	Frauengymnastik	Swetlana
10.00 - 11.00 Uhr	Rehasport	Swetlana
17.30 - 18.30 Uhr	Inklusive Walkinggruppe	Swetlana
18.30 - 19.30 Uhr	Rehasport	Ortrud
19.30 - 20.30 Uhr	Rücken Fit	Ortrud
19.30 - 20.30 Uhr	Fitness	Anita

#### **Dienstag, 31.07.2018**

---

09.00 - 10.00 Uhr	Fitness	Swetlana
10.00 - 10.45 Uhr	Ergometertraining	Swetlana
10.45 - 11.30 Uhr	Ergometertraining	Swetlana
18.00 - 19.00 Uhr	Fitness	Anita

#### **Mittwoch, 01.08.2018**

---

08.45 - 09.45 Uhr	Herzsport	Wolfgang
	Herzsport	Kerstin
09.45 - 10.45 Uhr	Herzsport	Wolfgang
	Herzsport	Kerstin
10.45 - 11.45 Uhr	Herzsport	Wolfgang

#### **Donnerstag, 02.08.2018**

---

10.00 - 10.45 Uhr	Rehasport	Roland
11.00 - 11.45 Uhr	Rehasport	Roland
18.00 - 19.00 Uhr	Rehasport	Swetlana
19.00 - 20.00 Uhr	Fitnessgymnastik	Branko

#### **Freitag, 03.08.2018**

---

08.30 - 09.30 Uhr	Herzsport	Maike
17.00 - 18.00 Uhr	Herzsport	Maike
18.00 - 19.00 Uhr	Herzsport	Maike

#### **Montag, 06.08.2018**

---

09.00 - 10.00 Uhr	Frauengymnastik	Swetlana
10.00 - 11.00 Uhr	Rehasport	Swetlana
17.30 - 18.30 Uhr	Inklusive Walkinggruppe	Swetlana
18.30 - 19.30 Uhr	Rehasport	Ortrud
19.30 - 20.30 Uhr	Rücken Fit	Ortrud
19.30 - 20.30 Uhr	Fitness	Anita

#### **Dienstag, 07.08.2018**

---

09.00 - 10.00 Uhr	Fitness	Swetlana
10.00 - 10.45 Uhr	Ergometertraining	Swetlana
10.45 - 11.30 Uhr	Ergometertraining	Swetlana
18.00 - 19.00 Uhr	Fitness	Anita

#### **Mittwoch, 08.08.2018**

---

08.45 - 09.45 Uhr	Herzsport	Wolfgang
	Herzsport	Kerstin
09.45 - 10.45 Uhr	Herzsport	Wolfgang
	Herzsport	Kerstin
10.45 - 11.45 Uhr	Herzsport	Wolfgang