

Kursplan vom 07.09. - 13.09.2020

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Samstag

Sonntag

	Kursraum 1	Kursraum 2	Kursraum 2	Kursraum 2	Kursraum 2	Kursraum 2	Kursraum 2			
9		Reha Hockergymnastik 9:30 - 10:15	Reha Wirbelsäule 9:30 - 10:15		Pilates 9:30 - 10:15	Reha Wirbelsäule 9:30 - 10:15				
10		Reha Wirbelsäule 10:30 - 11:15	Pilates 10:30 - 11:15	Reha Hockergymnastik 10:30 - 11:15 <small>NEU</small>	Reha Wirbelsäule 10:30 - 11:15	Yobility* 10:30 - 11:30	Reha Wirbelsäule 10:30 - 11:15			
11				Reha Wirbelsäule 11:30 - 12:15	Reha Wirbelsäule 11:30 - 12:15		Reha Wirbelsäule 11:30 - 12:15			
12	<div style="border: 2px dashed white; border-radius: 50%; padding: 10px; text-align: center;"> <p>REHA-SPORT Kurse gemäß §44, SGB IX Für alle Mitglieder buchbar!</p> </div>			<div style="border: 2px dashed white; border-radius: 50%; padding: 10px; text-align: center;"> <p>Kurse online buchbar! Einfach unter bahama-sports.de einloggen.</p> </div>						
13								Cross Training 12:30 - 13:30 <small>NEU</small>		
14								Stretch 14:15 - 14:45		
16										
17	Tabata 17:15 - 18:00 O	Yoga-Starter+ Refresher 17:00 - 18:00 K	Power Yoga 17:00 - 18:00 V	Reha Wirbelsäule 17:30 - 18:15	Bauch kompakt 17:30 - 18:00	Power Yoga 16:30 - 17:30 V <small>NEU</small>	Tabata 17:30 - 18:15			
18		Pilates 18:15 - 19:00	Bauch kompakt 18:30 - 19:00 O	Reha Wirbelsäule 18:30 - 19:15	Reha Wirbelsäule 18:30 - 19:15	Reha Wirbelsäule 18:30 - 19:15	Reha Wirbelsäule 18:30 - 19:15			
19	Reha Wirbelsäule 19:15 - 20:00	free-athletics 19:00 - 19:45 O	Reha Wirbelsäule 19:15 - 20:00	Athletics 19:00 - 20:00 O		Power Yoga 19:30 - 20:30 V	Meditation 19:30 - 20:30 V			
20	Reha Wirbelsäule 20:00 - 20:45	Zumba 20:15 - 21:00	Reha Wirbelsäule 20:15 - 21:00	Mobility 20:15 - 21:00						
21						Für ALLE Kurse ist eine vorherige Anmeldung unbedingt nötig!		<p>Oldenburg</p>		

*Yobility: vereint Elemente aus Yoga und Mobility, zur Verbesserung von Flexibilität und Mobilität.

K: Geschlossener Kurs
O: Outdoor-Kurs
V: Voraussetzung Besuch Einsteigerkurs