

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
09:15 – 10:00 Uhr Gesund & Fit in den Tag	09:00 – 09:45 Uhr <b>*Rehasport</b>	09:15 – 10:00 Uhr Gesund & Fit in den Tag	08:45 – 09:30 Uhr <b>*Rehasport</b>	08:15 – 09:00 Uhr <b>*Rehasport</b>	10:00 – 10:45 Uhr <b>*Rehasport</b>	
10:00 – 10:30 Uhr Dehnen & Mobilisieren	11:00 – 11:45 Uhr <b>*Rehasport</b>	10:00 – 10:30 Uhr Dehnen & Mobilisieren	09:30 – 10:15 Uhr <b>*Rehasport</b>	09:15 – 10:00 Uhr Gesund & Fit in den Tag	10:00 – 11:00 Uhr HIT - Training	
13:00 – 13:45 Uhr <b>*Rehasport</b>	17:00 – 17:45 Uhr <b>*Rehasport</b>	17:45 – 18:30 Uhr <b>*Rehasport</b>	15:30 – 16:15 Uhr <b>*Rehasport</b>	10:00 – 10:30 Uhr Dehnen & Mobilisieren	10:45 – 11:30 Uhr <b>*Rehasport</b>	<b>*Rehasport:</b> Teilnahme nur mit Verordnung  <b>Für alle Kurse gilt</b>  Anmeldung 2 Tage vor Kurs unter: 02242/2210
17:00 – 17:45 Uhr <b>*Rehasport</b>	18:00 – 19:00 Uhr PowerJump	17:30 – 18:30 Uhr Indoor Cycling	16:15 – 17:00 Uhr <b>*Rehasport</b>	<b>AquaFit</b> Im Kurhaus Hennef 1. 10:00 – 10:45 Uhr 2. 11:00 – 11:45 Uhr		
18:00 – 18:45 Uhr <b>*Rehasport</b>	19:00 – 20:00 Uhr PowerMove	18:00 – 19:00 Uhr Nordic Walking	17:30 – 18:30 Uhr Fit - Mix	16:30 – 17:15 Uhr <b>*Rehasport</b>		
19:00 – 20:00 Uhr Zumba	19:00 – 20:00 Uhr Indoor Cycling	18:30 – 19:30 Uhr Outdoor SPORTaktiv Drill	18:30 – 19:30 Uhr PowerJump	18:00 – 19:00 Indoor Cycling		
20:00 – 21:00 Uhr YOGA		19:30 – 20:00 Uhr Outdoor Mobility	19:30 – 20:30 Uhr Zumba	19:00 – 20:00 Uhr YOGA		