































Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnersta	Freitag	Samstag	Sonntag
<b>REHA</b>  09:00-10:00	<b>REHA</b>  09:00-10:00	<b>REHA</b>  09:00-10:00	<b>REHA</b>  <i>Stuhl-gymnastik</i> 09:00-10:00	<b>REHA</b>  09:00-10:00		
<b>Reha</b>  10:15-11:15		<b>Reha</b>  10:15-11:15	<b>Reha</b>  <i>Stuhl-gymnastik</i> 10:15-11:15	<b>Reha</b>  10:15-11:15	<b>Reha</b>  <i>Stuhl-gymnastik</i> 10:00-11:00	<b>GDD</b>  10:00-11:00
	<b>REHA</b> <i>Pflegeheim Hermeskeil</i> 10:30-11:30				<b>Tanzen</b> <i>wdh.</i>  11:15-12:00	<b>Laufen</b> <i>Technik-training</i>  09:30-10:30
						<b>REHA</b> -> nur mit Verordnung  <b>Laufen / Technik</b> -> am Felke-Parkplatz  <b>Laufen / Puls</b> -> an der Sportarena -> Pulsmesser ist dafür erforderlich  <b>Yoga</b> -> ab 06.09.2019 bitte vorab in die Anmeldeiste eintragen  <b>Karate</b> -> für Kinder -> ab 5 Jahren  <b>(A)</b> Anfänger <b>(F)</b> Fortgeschritten
				<b>Karate</b> <b>(A)</b>  14:00-14:45  <b>Karate</b> <b>(F)</b>  14:45-15:45		
	<b>REHA</b> <i>Pflegeheim Reinsfeld</i> 15:15-16:00					
<b>REHA</b>  17:00-18:00	<b>REHA</b> <i>Bewegungs-kurs</i> 17:00-18:00	<b>REHA</b>  17:00-18:00	<b>REHA</b> <i>Bewegungs-kurs</i> 17:00-18:00	<b>REHA</b>  17:00-18:00	<b>Laufen</b> <i>Puls-training</i>  17:00-18:30	
	<b>REHA</b>  18:00-19:00	<b>Pilates</b>  18:15-19:15	<b>REHA</b>  18:15-19:15	<b>Yoga</b>  18:15-19:15		
<b>Step</b>  19:00-20:00	<b>GDD</b>  19:00-20:00	<b>myline</b> <i>intense</i>  19:30-20:15	<b>Step</b>  19:15-20:15			
<b>Nordic-Walking</b>  18:30-20:00	<b>REHA</b>  20:00-21:00	<b>Tanzkurs</b> <b>(F)</b>  20:15-21:15				
<b>SPORT arena 84</b> aktualisiert am 15.08.2019				<b>myline instense (Ernährung)</b> -> Anmeldung beim Trainer-Team		