

# Kursplan BB

Dr. WOLFF Rückentraining - RPG Halle e.V.  
Sportstätte Halle-Neustadt | Braunschweiger Bogen 25

Tel.: (0345) 6 82 19 19  
www.rpg-halle.de | info@rpg-halle.de

	Montag			Dienstag			Mittwoch			Donnerstag			Freitag		
	EG	OG	Zirkel	EG	OG	Zirkel	EG	OG	Zirkel	EG	OG	Zirkel	EG	OG	Zirkel
09:00		Reha MG	RZ		Reha MG	RZ		Reha MG	RZ		Reha MG	RZ			
10:00		Reha MG	RZ		Reha MG	RZ		Reha MG	RZ		Reha MG	RZ		mamAktiv (Outdoor)	
11:00		Reha MG	RZ		Reha MG	RZ		Pilates	RZ		Reha MG	RZ			
12:00		Reha MG	RZ					Reha MG	RZ		Reha MG	RZ			
13:00					Reha Wasser			Nordic Walking							
14:00											Nordic Walking			Reha Wasser	
15:00					Gymnastik Wildcats	RZ		Reha NMG						Reha Wasser	
16:00		Bauch Beine Po			Reha MG	RZ					Reha 15:45 NMG				
17:00		Zumba fitness			Reha MG	RZ		Reha MG	RZ		Reha MG	RZ			
18:00		Reha MG	RZ					Reha MG	RZ		Reha MG	RZ			
19:00	Reha Wasser				TABATA			Zumba fitness			Bauch Beine Po				
20:00	Reha Wasser	Ganzkörper													



**Dr. WOLFF**  
SPORTS & PREVENTION

**Reha (MG)** 55 min Gymnastik Rehasport für Vereinsmitglieder  
**RZ** 30 min Dr. WOLFF Rückengeräte-zirkel für Vereinsmitglieder  
**Reha (im Wasser)** 45 min Rehasport in der Schwimmhalle Halle-Neustadt im Nichtschwimmerbecken  
**Reha (NMG)** 45 min Gymnastik Rehasport für Nichtmitglieder

**Für Mitglieder des Vereins sind die Aerobickurse inklusive!**

Vers.: 25.09.2020

**Öffnungszeiten: Mo, Mi, Do: 9:00-19:30 Uhr | Di: 9:00-18:30 Uhr | Fr: 9-14:00 Uhr**

ZUMBA®, ZUMBA FITNESS®, ZUMBA GOLD® und die Zumba Fitness-Logos sind Markenzeichen von Zumba Fitness, LCC und werden unter Lizenz verwendet