

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			
11:00		Reha MG	RZ		Reha MG	RZ		Reha MG	RZ		Reha MG	RZ			
12:00		Reha MG	RZ					Reha MG	RZ		Reha MG	RZ			
13:00					Reha Wasser										
14:00					Reha NMG									Reha Wasser 14:00	
15:00	Nordic Walking				Gymnastik Wildcats	RZ		Reha NMG			Nordic Walking	Reha 14:45 NMG		Reha Wasser 14:45	
16:00					Reha MG	RZ		Reha NMG				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 19:30	Ganzkörper			TABATA			BodyArt				Pilates			
20:00	Reha Wasser 20:15														



RPG Halle e.V.

Dr. WOLFF
SPORTS & PREVENTION

Reha (MG)

45 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.: 12.11.2021

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