

Kursplan

Dr. WOLFF Rückentraining - RPG Halle e.V.
Sportstätte Halle-Neustadt | Cloppenburger Str. 31

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

Montag			Dienstag			Mittwoch			Donnerstag			Freitag		
Zeit	Kurs	GZ RZ	Zeit	Kurs	GZ RZ	Zeit	Kurs	GZ RZ	Zeit	Kurs	GZ RZ	Zeit	Kurs	GZ RZ
8:30	Reha MG		8:30	Reha MG		8:30	Reha MG		8:00	Reha MG				
9:30	Reha MG		9:30	Reha MG		9:30	Reha MG		9:00	Reha MG		9:00		
10:30	Reha MG		10:30	Reha MG		10:30	Reha MG		10:00	Reha MG		10:00		
11:30	Reha MG		11:30	Reha Lunge		11:30	Pilates		11:00	Reha MG		11:00		
12:30	Reha MG	GZ Dia 13 Uhr	12:30	Reha NMG	Reha WG Wasser 13 Uhr	12:30	Reha MG		12:00	Reha MG		12:00		
13:30	Reha NMG		13:30	Reha NMG		14:00 Reha Schkopau	13:30	Reha NMG		13:00	Reha Lunge	13:15 Nordic Walking	13:00	
14:30	Reha MG	14:15 Nordic Walking	14:30	Reha NMG		14:30	Reha NMG		14:00	Reha NMG	GZ Dia 14 Uhr		Reha WG Wasser 14:00	
15:30			15:30	Reha MG		15:30	Reha NMG		15:00	Reha Neuro			Reha WG Wasser 14:45	
16:30	Reha MG		16:30	Reha MG		16:30	Reha MG		16:00	Reha NMG				
17:30	Line Dance		17:30	Reha MG		17:30	Reha MG		17:00	Reha MG				
18:30	Reha MG		18:30	Line Dance		18:30	bodyArt		18:00	Reha MG				
19:30	Ganzkörper	Reha WG Wasser 19:30	19:30	Tabata					19:00	Pilates				
		Wasser 20:15												

- Reha (MG)** 45 min Gymnastik Rehasport für Vereinsmitglieder
- GZ** 45 min Gerätegruppenzirkel für Vereinsmitglieder
- RZ** 30 min Dr. WOLFF Rückengerätegruppenzirkel für Vereinsmitglieder
- Reha WG (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 Fitnesskurse und Nordic Walking inklusive!
Öffnungszeiten: Montag - Donnerstag: 8:30-19:00 Uhr | Fr: 9-14:00 Uhr

