

KURSPLAN

Gültig ab 05.10.2020

Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag	Sonntag
Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 1
Wirbelsäulengymnastik 8.05-8.50		Wirbelsäulengymnastik 8.05-8.50		Pilates 8.30-9.20				Schulter-Nacken 8.05-8.50			
Rückenfit 9.00-9.50		Zumba 9.00-9.50		Rückenfit 9.30-10.15		Wirbelsäulengymnastik 9.00-9.45		Rückenfit ^{Neu} 9.15-10.00	TaiChi-QiGong 9.00-10.00	Wirbelsäulengymnastik 9.30-10.15	
Knie-Hüftgymnastik 10.00-10.45	Im Nov. Dehnen ^{Neu} 10.00-10.30	Faszien-gymnastik ^{Neu} 10.00-10.45	Yoga 10.00-11.15	Wirbelsäulengymnastik 10.30-11.15		Senioren-gymnastik 10.00-10.45		Wirbelsäulengymnastik 10.15-11.00		Yoga 10.30-11.45	Yoga ^{Neu} 10.30-11.45
Senioren-gymnastik 11.00-11.45		TaiChi-QiGong ^{Neu} 11.00-12.00					Sturz-prophylaxe ^{Neu} 11.00-11.45	Knie-Hüft-gymnastik ^{Neu} 11.10-11.55			

Teilnahme nur mit vorheriger Anmeldung!

Grün: Reha-Sport, Mitglieder & Zehnerkarte

Blau: Mitglieder & Zehnerkarte

Neurogruppe ab 2021 ^{Neu} 15.00-15.45				Knie-Hüft-gymnastik 16.00-16.45				Wirbelsäulengymnastik 15.15-16.00			
Wirbelsäulengymnastik ^{Neu} 17.15-18.00	Pilates ^{Neu} 17.30-18.20	Schulter-Nacken ^{Neu} 17.10-17.55		Faszien-gymnastik 17.00-17.45		Wirbelsäulengymnastik ^{Neu} 17.00-17.45		Aroha ^{Neu} 17.00-17.50			
Faszien-gymnastik ^{Neu} 18.10-18.55		Yoga 18.30-19.45	Rücken-zirkel ^{Neu} 18.10-18.50	Cardio-zirkel ^{Neu} 18.00-18.30		Yoga ^{Neu} 18.00-19.15	Funktionelles Training 18.00-18.50	Pilates 18.00-18.50			
Funktionelles Training ^{Neu} 19.05-19.50		Wirbelsäulengymnastik ^{Neu} 19.00-19.45	Wirbelsäulengymnastik ^{Neu} 18.45-19.30	TaiChi-QiGong ^{Neu} 18.20-19.20		Schulter-Nacken ^{Neu} 19.30-20.15					



Unsere Trainingszeiten

Mo & Do von 8.00 - 13.00 und 14.00 - 21.00

Di & Fr 7.00 - 13.00 und 14.00 - 20.00

Mi 8.00 - 13.00 und 14.00 - 20.00

Sa & So 9.00 - 13.00

Rivita - Praxis für Gesundheitssport

Saarbrücker Str. 76

66292 Riegelsberg

Telefon 06806 / 9941534

info@rivita.de - www.rivita.de