

# KURSPLAN

Gültig ab 05.01.2026

Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag
Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2	Raum 1
Wirbelsäulengymnastik 8.05-8.50		Wirbelsäulengymnastik 8.05-8.50		Bauch Beine-Po 8.30-9.15		Faszien- gymnastik 8.05-8.50		Schulter- Nacken 8.05-8.50		
Rückenfit 9.00-9.50		Schulter- Nacken 9.00-9.45		Wirbelsäulengymnastik 9.30-10.15		Wirbelsäulengymnastik 9.00-9.45		QiGong 9.00-10.00		Wirbelsäulengymnastik 9.30-10.15
Knie-Hüft- gymnastik 10.00-10.45		Pilates 10.00-10.45		Knie-Hüft- gymnastik 10.30-11.15		Hocker- gymnastik 10.00-10.45		Wirbelsäulengymnastik 10.10-10.55		Schulter- Nacken 10.30-11.15
Hocker- gymnastik 11.00-11.45								Herzsport 11.00-11.45		

**Teilnahme nur mit vorheriger Anmeldung!**

Blau: Mitglieder & Zehnerkarte

Grün: Reha-Sport, Mitglieder & Zehnerkarte

Grau: nur für Reha-Herzsport

Knie-Hüft- gymnastik 16.00-16.45		Knie-Hüft- gymnastik 16.00-16.45		Yoga Einsteiger 15.30-16.45		Wirbelsäulengymnastik 16.00-16.45
Reha-Zirkel 17.15-18.00		Schulter- Nacken 17.10-17.55		Wirbelsäulengymnastik 17.00-17.45		Qi-Hatha 17.00-17.45
Faszien- gymnastik 18.10-18.55		Yoga <b>Neu</b> 18.00-19.15		Funktionelles Training 18.00-18.50		
Wirbelsäulengymnastik 19.05-19.50				Reha-Zirkel 19.00-19.45		



## Unsere Trainingszeiten

Mo bis Fr 8.00 - 13.00 und 14.00 - 20.00

Sa 9.00 - 13.00

## RiVita - Praxis für Gesundheitssport

Saarbrücker Str. 76

66292 Riegelsberg

Telefon 06806 / 9941534

info@rivita.de - www.rivita.de