




















































Rehasport + Verein

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
Rehasport im Wasser Aquagymnastik ² 08:30-09:15  	Rehasport im Wasser Aquagymnastik ¹ 09:15-10:00 	Starker Rücken 09:30 - 10:15  	Hockerfitness 08:15 - 09:00  	Rehasport im Wasser Aquagymnastik ¹ 08:00 - 08:45  	Der Lenz ist da Firma Lenz Getränke und Mehr www.derlenzistda.com 
Starker Rücken 09:30 - 10:15  	Rehasport im Wasser Aquagymnastik ¹ 10:00-10:45 	Starker Rücken 10:30 - 11:15  		Rehasport im Wasser Aquagymnastik ¹ 08:45 - 09:30  	Rücken-Kraft-Zirkel 12:00 Uhr  
	Hockerfitness 09:45 - 10:30  	Rehasport im Wasser Aquagymnastik ³ 10:00-10:45  		Rehasport 08:15 - 09:00  	
	Hockerfitness 10:45 - 11:30  		Sandkastenrocker 15:00-15:45 		
Starker Rücken 17:30-18:20  	Rehasport 17:00 - 17:45  	Rehasport 17:00 - 17:50  	Sandkastenrocker 16:00-16:45 		Präventionskurse Rücken-Kraft-Zirkel, Rückenfitness, Cardio Aktiv, Aquajogging, Progressive Muskelentspannung nach Jakobsen Termine siehe
Starker Rücken 18:30-19:20  	Rehasport im Wasser Aquafitness ¹ 16:15-17:00 		Crossfit für Teens ab 10 Jahre 17:00 - 17:45  		
	Rehasport im Wasser Aquagymnastik ¹ 17:00 - 17:45 		Rehasport im Wasser Aquagymnastik ⁴ 16:45-17:30  	Rehasport im Wasser Aquagymnastik ¹ 16:00-16:45  	
	Fitbord-Fitness ³ 19:00-19:45  	Rehasport im Wasser Aquagymnastik ¹ 17:45-18:30 	Fitbord-Fitness ⁴ 17:45-18:30  		 Der Schatz der Rhön.



Camp Stahl



naturalsport-
zentrum



Rückentraining



Muskelauf-
bautraining



Herz-Kreislauf-
Training

Änderungen vorbehalten

BWB Alsfeld¹
BWB Neukirchen²
Alldomare Stadtallendorf³
Hallenbad Mengersberg⁴

