



# Kursprogramm (Halle)

gültig ab 6. November 2023

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

09:00  
09:15  
09:30  
09:45  
10:00

**Beckenbodenschule**  
*Halle, H. Sellin*  
(09.00 - 10.00)

09:00  
09:15  
09:30  
09:45  
10:00

15:00  
15:15  
15:30  
15:45  
16:00  
16:15  
16:30  
16:45  
17:00  
17:15  
17:30  
17:45  
18:00  
18:15  
18:30  
18:45  
19:00  
19:15  
19:30  
19:45  
20:00  
20:15

**Rehasport (Verordnung)**  
*Halle, Verena G.*  
(16.10 - 16.55)

**Workout&Stretch**  
*Halle, Verena G.*  
(17.00 - 17.50)

**Antara®**  
*Halle, A. Hruby*  
(18.00 - 19.05)

**Rehasport (Verordnung)**  
*Halle, A. Frehse*  
(17.15 - 18.00)

**Rehasport (Verordnung)**  
*Halle, A. Frehse*  
(18.10 - 18.55)

**Wirbelsäulengymnastik**  
*Halle, A. Frehse*  
(19.00 - 19.45)

**Wirbelsäulenfitness**  
*Halle, M. Gollek*  
(17.50 - 18.50)

**Antara®**  
*Halle, U. Koll u.a.*  
(19.00 - 20.15)

**Rückenfit**  
*Halle, R. Remer*  
(16.05 - 16.50)

**Rehasport (Verordnung)**  
*Halle, R. Remer*  
(17.05 - 17.50)

**Wirbelsäulengymnastik**  
*N. Steinmetz* (18.05 - 18.50)

**Yoga Halle**  
*E. Rose* (19.00 - 20.15)

**Rehasport (Verordnung)**  
*Halle, R. Remer*  
(15.15 - 16.00)

**Rehasport (Verordnung)**  
*Halle, R. Remer*  
(16.15 - 17.00)

15:00  
15:15  
15:30  
15:45  
16:00  
16:15  
16:30  
16:45  
17:00  
17:15  
17:30  
17:45  
18:00  
18:15  
18:30  
18:45  
19:00  
19:15  
19:30  
19:45  
20:00  
20:15



# Kursprogramm (Turnsaal)

gültig ab 6. November 2023

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

09:00  
09:15  
09:30  
09:45  
10:00

09:00  
09:15  
09:30  
09:45  
10:00

15:00  
15:15  
15:30  
15:45  
16:00  
16:15  
16:30  
16:45  
17:00  
17:15  
17:30  
17:45  
18:00  
18:15  
18:30  
18:45  
19:00  
19:15  
19:30  
19:45  
20:00  
20:15

15:00  
15:15  
15:30  
15:45  
16:00  
16:15  
16:30  
16:45  
17:00  
17:15  
17:30  
17:45  
18:00  
18:15  
18:30  
18:45  
19:00  
19:15  
19:30  
19:45  
20:00  
20:15

**Zirkeltraining**  
*Turnsaal, N. Clasen*  
(16.00 - 16.45)

**Zirkeltraining**  
*Turnsaal, M. Gollek*  
(17.00 - 17.45)

**Zirkeltraining**  
*Turnsaal, C. Gaulke*  
(17.15 - 18.00)

**Zirkeltraining**  
*Turnsaal, Verena G.*  
(17.55 - 18.40)



# Kursprogramm (Raum 5)

gültig ab 6. November 2023

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

09:00  
09:15  
09:30  
09:45  
10:00

09:00  
09:15  
09:30  
09:45  
10:00

15:00  
15:15  
15:30  
15:45  
16:00  
16:15  
16:30  
16:45  
17:00  
17:15  
17:30  
17:45  
18:00  
18:15  
18:30  
18:45  
19:00  
19:15  
19:30  
19:45  
20:00  
20:15

15:00  
15:15  
15:30  
15:45  
16:00  
16:15  
16:30  
16:45  
17:00  
17:15  
17:30  
17:45  
18:00  
18:15  
18:30  
18:45  
19:00  
19:15  
19:30  
19:45  
20:00  
20:15

**Entspannungsyoga**  
Raum 5,  
A. Mauter  
(17.30 - 18.45)

**Faszientraining**  
Raum 5, C. Zamen  
(17.10 - 17.55)

**Kraft Plus**  
Raum 5, R. Remer  
(18.05 - 19.05)