

Wochenplan RVSG - Abteilung Muhr am See

4. Quartal 2016

Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
8:30			Nordic Walking		Reha	
8:30					Gehen-Laufen	
9:00	8:50 Uhr Pilates (Fortgeschr.)	Reha		Reha	Reha leicht	
9:30					Reha	
10:00	Wassergymnastik	Pilates (Anfänger)	Reha leicht	Yoga (ab 15.09.)		
10:00	Reha leicht					
11:00	Wassergymnastik					
14:00						EISs - Outdoor
15:00				nach Plan -->	EISs- Kegeln Gesellschaftskegeln	
16:00		Kanu / Outdoor im Wechsel (nach Plan)				
16:30						
17:00	EISs		Radeln			
17:30	Reha	Fit u.g.mit Schwung		Reha		
17:45		Kegeln				
18:00	Fit u.gesund for ever					
18:30	Pilates (Fortgeschritten)			Muskelkorsett - PF		
18:30	Wassergymnastik					
19:00			Reha (ab 01.10.)			
19:30	Wassergymnastik			Reha		
	Schützenhaus	Turnhalle	Praxis	Outdoor	Wasser / Reiterhof	
						Stand 19.09.2016