



Kursangebot des VGS Kiebitz e.V. (im Reha-Zentrum Teltow)

Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
07:00 - 08:00			Rehasport (07:15 - 08:00 Uhr)		Rehasport (07:15 - 08:00 Uhr)	
08:00 - 09:00	Rehasport (08:00 - 08:45 Uhr)	Wassergymnastik (08:15 - 08:45 Uhr)		Rehasport (07:30-08:15 Uhr)	Rehasport (08:00 - 08:45 Uhr)	
				Wassergymnastik (08:30 - 09:00 Uhr)		
09:00 - 10:00	Rehasport (08:45 - 09:30 Uhr)	Rehasport (09:00 - 10:00 Uhr)		Rehasport (08:15 - 09:00 Uhr)		
		Wassergymnastik (09:30-10:00 Uhr)		Wassergymnastik (09:00 - 09:30 Uhr)		
10:00 - 11:00				Wassergymnastik (09:30 - 10:00 Uhr)		Wassergymnastik (10:00 - 10:30 Uhr)
						Wassergymnastik (10:30 - 11:00 Uhr)
11:00 - 12:00						Wassergymnastik (11:00 - 11:30 Uhr)
		Wassergymnastik (11:30 - 12:00 Uhr)				
12:00 - 13:00			Wassergymnastik (12:00 - 13:00 Uhr)			
13:00 - 14:00						



Kursangebot des VGS Kiebitz e.V. (im Reha-Zentrum Teltow)

Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
14:00 - 15:00		Osteoporosegymnastik (14:30 – 15:30 Uhr)				
15:00 - 16:00				Gymnastik / Koordination / Beweglichkeit (15:00-16:00 Uhr)	Osteoporosegymnastik (15:00 – 16:00 Uhr)	
16:00 - 17:00					Rehasport (16:00 - 17:00 Uhr)	
17:00 - 18:00		Wassergymnastik (17:30 - 18:00 Uhr)				
18:00 - 19:00	Wassergymnastik (18:00 - 18:30 Uhr)	Wassergymnastik (18:00 - 18:30 Uhr)		Wassergymnastik (18:00 - 18:30 Uhr)		
	Wassergymnastik (18:30 - 19:00 Uhr)		Wirbelsäulengymnastik (18:30-19:30 Uhr)	Wassergymnastik (18:30 - 19:00 Uhr)		
19:00 - 20:00	Wassergymnastik (19:00 - 19:30 Uhr)	Fitness (18:15 - 19:00 Uhr)			Fitness (18:00 - 18:45 Uhr)	
	Pilates (18:45 - 19:30 Uhr)	TRX (19:00 - 20:00 Uhr)		Wassergymnastik (19:00 - 19:30 Uhr)		
20:00 - 21:00	Fitness (19:45 - 20:30 Uhr)		Wirbelsäulengymnastik (19:30-20:30 Uhr)			