



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 (07:45-08:15 Uhr)		Rehasport (07:30-08:15 Uhr)	Rehasport (08:00 - 08:45 Uhr)	
		Wassergymnastik (08:15-08:45 Uhr)	Wassergymnastik (08:30 - 09:00 Uhr)	Wassergymnastik (08:30 - 09:00 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		Osteoporose- gymnastik (14:30 – 15:30 Uhr)				
15:00 - 16:00				Rehasport (15:00 - 16:00 Uhr)	Osteoporose- gymnastik (15:00 – 16:00 Uhr)	
16:00 - 17:00					Rehasport (16:00 - 17:00 Uhr)	
17:00 - 18:00		Rehasport (17:15 - 18:15 Uhr)				
		Wassergymnastik (17:30 - 18:00 Uhr)				
18:00 - 19:00	Wassergymnastik (18:00 - 18:30 Uhr)	Wassergymnastik (18:00 - 18:30 Uhr)	Wirbelsäulen- / Ganz Körpergymnastik (18:30 - 19:30 Uhr)	Wassergymnastik (18:00 - 18:30 Uhr)		
	Wassergymnastik (18:30 - 19:00 Uhr)	Fitness (18:15 - 19:00 Uhr)	Wassergymnastik (18:30 - 19:00 Uhr)	Wassergymnastik (18:30 - 19:00 Uhr)		
				Fitness (18:00 - 18:45 Uhr)		
19:00 - 20:00	Wassergymnastik (19:00 - 19:30 Uhr)	TRX (19:00 - 20:00 Uhr)	Wirbelsäulen- / Ganz Körpergymnastik (19:30 - 20:30 Uhr)	Wassergymnastik (19:00 - 19:30 Uhr)		
	Pilates (18:45 - 19:30 Uhr)					
20:00 - 21:00	Fitness (19:45 - 20:30 Uhr)					