

MONTAG		DIENSTAG		MITTWOCH		DONNERSTAG		FREITAG	
WSBZ	HSC	WSBZ	HSC	WSBZ	HSC	WSBZ	HSC	WSBZ	HSC
8:30-9:15 Uhr Rückentraining						8:30-9:15 Uhr Rückentraining		8:15-9:00 Uhr Rückentraining	
9:25-10:10 Uhr Rückentraining	9:00-9:45 Uhr H2 Asthma/ Atemwege	9:00-9:45 Uhr Rückentraining (HWS)	9:00-9:45 Uhr IC KKB + Cycling			9:25-10:10 Uhr KKB		9:10-9:55 Uhr Rückentraining	
10:20-11:05 Uhr Hüft-/ Kniegruppe	10:00-10:45 Uhr H2 Knie-/ Hüftschule	9:55-10:40 Uhr Rückentraining	9:00-9:45 Uhr H3 Osteoporose				10:00-10:45 Uhr H2 Knie-/ Hüftschule	10:05-10:50 Uhr Hüft-/ Kniegruppe	9:00-9:45 Uhr KISS Reha-Pilates
11:15-12:00 Uhr Hüft-/ Kniegruppe	11:45-12:30 Uhr IC KKB + Cycling	10:50-11:35 Uhr Rückentraining	10:05-11:30 Uhr BB Nordic Walking					11:00-11:45 Uhr Hüft-/ Kniegruppe	
			10:10-10:55 Uhr H2 KKB/Smovey						
	15:05-15:50 Uhr R2 Stuhl- gymnastik	15:15-16:00 Uhr KKB		15:45-16:30 Uhr Rückentraining				15:00-15:45 Uhr Osteoporose	
	16:10-16:55 Uhr R1 Sport nach Krebs	16:10-16:55 Uhr HWS/Schulter- Nacken		16:40-17:25 Uhr Sport nach Krebs					
		17:05-17:50 Uhr HWS/Schulter- Nacken	17:05-17:50 Uhr R2 Sport nach Krebs			17:30-18:15 Uhr Rückentraining			
18:00-18:45 Uhr Rückentraining			17:45-18:45 Uhr H2 Herzsport Übungsgruppe	18:00-18:45 Uhr Sport nach Krebs	18:10-18:55 Uhr H2 Rücken- training	18:25-19:10 Uhr Rückentraining	18:15-19:00 Uhr H4 Reha- Rücken		
18:55-19:40 Uhr Rückentraining			18:00-19:00 Uhr W1 Herzsport Trainingsgruppe		19:05-19:50 Uhr H2 Rücken- training		19:10-19:55 Uhr R2 Wirbelsäu- len-Gym		
								W1 Zelt Wiese 1	
								R2 Raum 2 (HSC, 2. OG)	
								H2 Halle 2 (HSC, EG)	
								H4 Halle 4 (HSC, EG)	
								IC Indoor Cycling (HSC, 2. OG)	
								BB Baumentbank (Eingang HSC)	
								WSBZ WSBZ (Mannheimer Str. 11, Raum 2 (2. OG))	
								KISS KiSS-Gebäude (Weststraße 27)	
								Alle Reha-Kurse sind nach Rücksprache auch für HSC-Mitglieder ohne Verordnung nutzbar.	