

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
WSBZ	WSBZ	WSBZ	WSBZ	WSBZ
Rückentraining 8:30-9:15 Uhr	Rückentraining (HWS) 9:00-9:45 Uhr	Rückentraining 15:45-16:30 Uhr	Rückentraining 8:30-9:15 Uhr	Rückentraining 8:30-9:15 Uhr
Rückentraining 9:25-10:10 Uhr	Rückentraining 9:55-10:40 Uhr	Sport nach Krebs 16:40-17:25 Uhr	KKB 9:25-10:10 Uhr	Rückentraining 9:25-10:10 Uhr
Hüft-/ Kniegruppe 10:20-11:05 Uhr	Rückentraining 10:50-11:35 Uhr	Sport nach Krebs (Frauen) 18:00-18:45 Uhr	Standfest & Beweglich 10:20-11:05 Uhr	Hüft-/ Kniegruppe 10:20-11:05 Uhr
Hüft-/ Kniegruppe 11:15-12:00 Uhr	KKB 15:15-16:00 Uhr		Rückentraining 17:30-18:15 Uhr	Hüft-/ Kniegruppe 11:15-12:00 Uhr
Rückentraining 18:00-18:45 Uhr	HWS/Schulter-Nacken 16:10-16:55 Uhr		Rückentraining 18:25-19:10 Uhr	
Rückentraining 18:55-19:40 Uhr	HWS/Schulter-Nacken 17:00-17:45 Uhr			
	Rückentraining intensiv 17:45-18:30 Uhr			
HSC	HSC	HSC	HSC	KiSS
Asthma/Atemwege 9:00-9:45 Uhr	H2 KKB + Cycling 9:00-9:45 Uhr	IC Outdoor Fitness 8:05-8:55 Uhr	BB Starke Mitte/Kraftvoller Atem 9:00-9:45 Uhr	KKB 9:00-9:45 Uhr
Knie-/ Hüftschule 10:00-10:45 Uhr	H2 Osteoporose 9:00-9:45 Uhr	H3 Koordination & Kraft im Sitzen 12:00-12:45 Uhr	ab 4.2. H2 Knie-/ Hüftschule 10:00-10:45 Uhr	KiSS
KKB + Cycling 11:05-11:50 Uhr	IC KKB/ Smovey 10:10-10:55 Uhr	H2 Rückentraining 18:10-18:55 Uhr	H2 Reha-Rücken 18:10-18:55 Uhr	
Herzsport I 12:00-13:00 Uhr	H2 Sport nach Krebs (Frauen) 17:00-17:50 Uhr	R1 Rückentraining 19:05-19:50 Uhr	H2 Reha-Rücken 19:00-19:45 Uhr	
Herzsport II 12:00-13:00 Uhr	IC			
Stuhlgymnastik 13:15-14:00 Uhr	H2 Herzsport Übungsgruppe 17:45-18:45 Uhr	S	S Schulungsraum (HSC, 1. OG) R2 Raum 2 (HSC, 2. OG) H2 Halle 2 (HSC, EG) H4 Halle 4 (HSC, EG) IC Indoor Cycling (HSC, 2. OG)	BB Baumelbank (Eingang HSC) WSBZ Mannheimer Str. 11, Raum 3 (1. UG, Höhe Hallenbadeingang) KiSS KiSS-Gebäude (Weststraße 27)
Stuhlgymnastik 14:00-14:45 Uhr	H2 Herzsport Trainingsgruppe 18:00-19:00 Uhr	S		
Sport nach Krebs 16:10-16:55 Uhr	R2		Alle Reha-Kurse sind nach Rücksprache auch für HSC-Mitglieder ohne Verordnung nutzbar.	