

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		Zirkel, Kraft & Gleichgewicht 10:20-11:05 Uhr ab 24. Sept.		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		HSC	
Asthma/Atemwege 9:00-9:45 Uhr H2		Osteoporose 9:00-9:45 Uhr H3		Koordination & Kraft im Sitzen 13:00-13:45 Uhr H2		Starke Mitte/Kraftvoller Atem H2 9:00-9:45 Uhr		KKB 9:00-9:45 Uhr H3	
Knie-/ Hüftschule 10:00-10:45 Uhr H2		KKB/ Smovey 10:10-10:55 Uhr H2		Rückentraining 18:10-18:55 Uhr H2		Knie-/ Hüftschule 10:00-10:45 Uhr H2			
KKB 11:00-11:45 Uhr ab 28. Sept. neue Halle H2		KKB 11:05-11:50 Uhr ab 29. Sept. neue Halle H2		Rückentraining 19:05-19:50 Uhr H2		Rückentraining 18:10-18:55 Uhr H4			
Herzsport I 12:00-13:00 Uhr H2/ R1		Sport nach Krebs (Frauen) 17:00-17:50 Uhr R1				Rückentraining 19:00-19:45 Uhr H4			
Herzsport II 12:00-13:00 Uhr H2/ R1		Herzsport Übungsgruppe 17:45-18:45 Uhr S							
Stuhlgymnastik 13:15-14:00 Uhr H2		Herzsport Trainingsgruppe 18:00-19:00 Uhr S							
Stuhlgymnastik 14:00-14:45 Uhr H2						S Schulungsraum (HSC, 1. OG)		R2 Raum 2 (HSC, 2. OG)	
Sport nach Krebs 15:10-15:55 Uhr R2						H2 Halle 2 (HSC, EG)		WSBZ Mannheimer Str. 11, Raum 3 (1. UG, Höhe Hallenbadeingang)	
Sport nach Krebs 16:10-16:55 Uhr R2						H4 Halle 4 (HSC, EG)			
						Alle Reha-Kurse sind nach Rücksprache auch für HSC-Mitglieder ohne Verordnung nutzbar.			