KURSPROGRAMM

Stand; Jan. 2026 Änderungen vorbehalten

REHA-ZENTRUM CHAM

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG
09:00 - 09:55 * **Pilates Level 2/3** *Online-Teilnahme möglich	**09:00 - 09:55** **GLA:D Arthrose**	**09:00 - 09:55 *** **Pilates Level 2/3** *Online-Teilnahme möglich	**09:00 - 09:55** **GLA:D Arthrose**		***09:00 - 09:55** **HIIT Pilates**
10:00 - 10:55 **Pilates Level 1**	**10:00 - 10:55** **Yoga 1/2**	**10:00 - 10:55** **Pilates Level 1/2**	**10:00 - 10:55** **Pilates Level 1/2**		* siehe Online-Kalender
11:30 - 12:00 **Wassertherapie**	**12:00 - 12:55** **Pilates Level 2/3**				
			***17:00 - 17:30** **Wassertherapie** auf Anfrage		
17:30 - 18:00 **TRX**	**17:30 - 18:25 *** **Pilates Level 2/3** *Online-Teilnahme möglich		**17.15 - 18:10** **HIIT Pilates**		
18:15 - 19:10 **Yoga 1/2**	**18:30 - 19:25** **Rückbildung**		**18:15 - 19:10** **Yoga 1/2**		