



Kursplan SG Buchonia Rudolphshan 1911 e.V.



	Montag (1/2)	Montag (2/2)	Dienstag	Mittwoch (1/2)	Mittwoch (2/2)	Donnerstag	Freitag
Was?	Gymnastik / Pilates / Rückenschule	Reha-Sport	Gymnastik	Gymnastik	Hatha-Yoga	Aerobic	Reha-Sport
Wann?	18:30-19:30 Uhr	17:30-18:15 Uhr (Gruppe 3)	19:30-20:30 Uhr	19:30-21:00 Uhr	19:15-20:45 Uhr	19:00-20:00 Uhr	18:15-19:00 Uhr (Gruppe 1) 19:15-20:00 Uhr (Gruppe 2)
Wo?	DGH Rudolphshan	Sporthalle Michelsrombach	Sporthalle Michelsrombach	Sporthalle Michelsrombach	DGH Rudolphshan	DGH Rudolphshan	Sporthalle Michelsrombach
Wer?	Einsteiger / Fortgeschrittene	Interessierte mit ärztlicher REHA-Sport-Verordnung	Einsteiger	Fortgeschrittene	Einsteiger / Fortgeschrittene	Fortgeschrittene	Interessierte mit ärztlicher REHA-Sport-Verordnung
Kosten?	2€ / Einheit für Mitglieder	Kostenfrei mit ärztl. Verordnung und Genehmigung der KK Alternativ: 7,- € / Einheit	Mitglieder (kostenfrei)	Mitglieder (kostenfrei)	12€ / Einheit	2€ / Einheit für Mitglieder	Kostenfrei mit ärztl. Verordnung und Genehmigung der KK Alternativ: 7,- € / Einheit
Übungsleiter*in	Stefanie Pomnitz	Stefanie Pomnitz	Heike Meyer	Heike Meyer	Susanne Blum	Celina Lorei	Stefanie Pomnitz
Kontakt	buchonia-vorstand@outlook.de	buchonia-vorstand@outlook.de	h.meyer-obf@web.de	h.meyer-obf@web.de	buchonia-vorstand@outlook.de	celina.lorei@gmx.de	buchonia-vorstand@outlook.de