

# Kursplan

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
08.30 Uhr Rehasport Wirbelsäule				
	09.00 Uhr Rehasport Wirbelsäule	09.00 Uhr Rehasport Wirbelsäule	09.00 Uhr Rehasport Wirbelsäule	09.00 Uhr Rehasport Lungensport
09.30 Uhr Vereinsport	10.00 Uhr Rehasport Hüfte & Wirbelsäule	10.00 Uhr Rehasport Wirbelsäule	10.00 Uhr Rehasport Wirbelsäule	10.00 Uhr Rehasport Wirbelsäule
10.30 Uhr Stabilisation Knie				
11.00 Uhr Herzsport	11.00 Uhr Rehasport Wirbelsäule			11.00 Uhr Rehasport Wirbelsäule
	14.00 Uhr Rehasport Wirbelsäule		14.00 Uhr Herzsport	
15.00 Uhr Rehasport Wirbelsäule			15.00 Uhr Herzsport	14.30 Uhr Rehasport Wirbelsäule
16.00 Uhr Rehasport Hüfte, Knie & Wirbelsäule	16.00 Uhr Zumba GOLD		16.00 Uhr Rehasport Lungensport	15.30 Uhr Rehasport Wirbelsäule
17.00 Uhr Rehasport Wirbelsäule	17.00 Uhr Rehasport Wirbelsäule	16.30 Uhr Rehasport Wirbelsäule	17.00 Uhr Rehasport Schulter	
18.00 Uhr Rehasport Wirbelsäule	18.00 Uhr Rückenfit	17.30 Uhr Rehasport Wirbelsäule	18.00 Uhr Rehasport Wirbelsäule	
19.00 Uhr Bauch Beine Po	19.00 Uhr Rehasport Wirbelsäule	18.30 Uhr Rehasport Wirbelsäule	19.00 Uhr Rehasport Wirbelsäule	
20.00 Uhr Rehasport Wirbelsäule	20.00 Uhr Bauch Beine Fit	19.30 Uhr Rehasport Wirbelsäule		
nur Vereinsmitglieder	Rehasport des Vereins für Gesundheitsport in CB e.V.		Extra Kurse	



**Thomas Kroker**  
**Parzellenstr. 67-70**  
**03046 Cottbus**  
**Telefon 0355 - 48 573 765**

[www.medi-fit-cottbus.de](http://www.medi-fit-cottbus.de)  
[info@medi-fit-cottbus.de](mailto:info@medi-fit-cottbus.de)

### Öffnungszeiten

Mo - Fr: 08.00 bis 20.00 Uhr

### Präventionskurs

im Medi Fit Vital

Telefon: 0355 - 52 962 999

### Einführung in das Gesundheitstraining

2 x in der Woche  
 4 Wochen Dauer

### Bitte mit Voranmeldung

Mindestteilnehmerzahl 4  
 Kursplan gültig ab 01.12.2016