

Kursplan BB

Dr. WOLFF Rückentraining - RPG Halle e.V.
Sportstätte Halle-Neustadt | Braunschweiger Bogen 25

Tel.: (0345) 6 82 19 19
www.rpg-halle.de | info@rpg-halle.de

	Montag			Dienstag			Mittwoch			Donnerstag			Freitag		
	EG	OG	Zirkel	EG	OG	Zirkel	EG	OG	Zirkel	EG	OG	Zirkel	EG	OG	Zirkel
09:00		Reha MG	RZ		Reha MG	RZ		Reha MG	RZ		Reha MG	RZ			
10:00		Reha MG	RZ		Reha MG	RZ		Reha MG	RZ		Reha MG	RZ		mamAktiv (Outdoor)	
11:00		Reha MG	RZ		Reha MG	RZ		Reha MG	RZ		Reha MG	RZ			
12:00		Reha MG	RZ			RZ		Reha MG	RZ		Reha MG	RZ			
13:00			RZ	Reha Wasser					RZ RZ			RZ RZ			
14:00	Reha Wasser													Reha Wasser	
15:00					Gymnastik Wildcats			Reha NMG						Reha Wasser	
16:00		BBP			Reha MG				RZ		Reha 15:45 NMG	RZ			
17:00		ZUMBA fitness			Reha MG	RZ		Reha MG	RZ		Reha MG				
18:00		Reha MG				RZ		Reha MG			Reha MG				
19:00			RZ	PT (privat)	TABATA			ZUMBA fitness			BBP	RZ			
20:00		Ganzkörper													



RPG Halle e.V.

Dr. WOLFF
SPORTS & PREVENTION

- Reha (MG)** 55 min Gymnastik Rehasport für Vereinsmitglieder
RZ 30 min Dr. WOLFF Rückengerätezirkel für Vereinsmitglieder
Reha (im Wasser) 45 min Rehasport in der Schwimmhalle Halle-Neustadt im Nichtschwimmerbecken
Reha (NMG) 45 min Gymnastik Rehasport für Nichtmitglieder
BBP (Bauch Beine Po), Pilates, bodyART, TABATA, Ganzkörper, Step und ZUMBA fitness (5,50 €/ Kurs) als freie Kurse (ohne Mitgliedschaft)!
(Für Mitglieder des Vereins sind diese Kurse inklusive)

Öffnungszeiten: Mo, Mi, Do: 9:00-19:30 Uhr | Di: 9:00-18:30 Uhr | Fr: 9-14:00 + 16:00-18:00 Uhr

ZUMBA®, ZUMBA FITNESS®, ZUMBA GOLD® und die Zumba Fitness-Logos sind Markenzeichen von Zumba Fitness, LCC und werden unter Lizenz verwendet