

**NETZSCHKAU**  
Elsterberger Straße 21

**MONTAG**

09:15 – 10:00 Uhr  
**Bauch & Rücken**

10:15 – 11:00 Uhr  
**Rehasport**

11:15 – 12:00 Uhr  
**Rehasport**

17:30 – 18:15 Uhr  
**Rehasport**



18:30 – 19:15 Uhr  
**Bauch, Beine, Po**

19:15 – 20:00 Uhr  
**Yoga**

**DIENSTAG**

08:15 – 09:00 Uhr  
**Rehasport**

09:15 – 10:00 Uhr  
**Rehasport**

10:15 – 11:00 Uhr  
**Rehasport**



**SP Rücken**

**SP Ernährungsberatung**

**MITTWOCH**

08:15 – 09:15 Uhr  
**Rehasport**

09:15 – 10:00 Uhr  
**Rehasport**

10:15 – 11:00 Uhr  
**Rehasport**

11:15 – 12:00 Uhr  
**Rehasport**

17:30 – 18:15 Uhr  
**Rehasport**

18:30 – 19:15 Uhr  
**Bauch & Rücken**



19:15 – 20:00 Uhr  
**Core & Pilates**

**DONNERSTAG**

09:00 – 09:45 Uhr  
**Rehasport**

10:00 – 10:45 Uhr  
**Rehasport**

16:45 – 17:30 Uhr  
**Rehasport**

17:45 – 18:30 Uhr  
**Rehasport**

18:30 – 19:15 Uhr  
**Bauch & Rücken**



19:15 – 20:00 Uhr  
**Stapaerobic**



**JETZT ANMELDEN:**  
**SELBSTVERTEIDIGUNG**  
**FÜR FRAUEN**

- ✓ Kennenlernen und Gedankenaustausch zum Thema Angst im Alltag
- ✓ Die Motivation der Täter
- ✓ Die Ampel – Sicherheit in allen Alltagssituationen
- ✓ Die Macht der Handtasche
- ✓ Praktische Übungen mit Obst und Handy

**REICHENBACH**  
Dammsteinstraße 21

08:30 – 09:15 Uhr  
**Rehasport**

09:30 – 10:15 Uhr  
**Rehasport**

15:00 – 15:45 Uhr  
**PP Rücken & Herzkreislauf**

16:00 – 16:45 Uhr  
**Rehasport**

17:00 – 17:45 Uhr  
**Rehasport**

18:00 – 18:45 Uhr  
**Rückenschule**

08:30 – 09:15 Uhr  
**Rehasport**

09:30 – 10:00 Uhr  
**Rehasport**

10:30 – 11:00 Uhr  
**Rehasport**



**NEU**

**Rehasport für Kinder**  
Wachstumsstörungen,  
Übergewicht,  
Wirbelsäulenveränderungen,  
motorische Defizite u.v.m.

**+++ AUF REZEPT +++**

09:00 – 09:45 Uhr  
**Rehasport**

10:00 – 10:45 Uhr  
**Rehasport**

11:00 – 11:45 Uhr  
**Rehasport**



14:00 – 14:45 Uhr  
**Rehasport**

08:30 – 09:15 Uhr  
**Rehasport**

09:30 – 10:15 Uhr  
**Rehasport**

10:30 – 11:15 Uhr  
**Rehasport**



11:15 – 12:15 Uhr  
**PP Herzkreislauf**

**ELSTERBERG**  
Elsteraue 3



08:00 – 08:45 Uhr  
**Rehasport**

09:00 – 09:45 Uhr  
**Rehasport**

10:00 – 10:45 Uhr  
**Rehasport**

11:00 – 11:45 Uhr  
**Rehasport**

