

## Kursplan 2019 Aktives Deutschland e.V.

Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
09.15	Orth. Rehagruppe	Orth. Rehagruppe	<b>Fit durchs Alter/ Schritt für Schritt fit*</b>	Orth. Rehagruppe	Orth. Rehagruppe
10.00					
10.30	Orth. Rehagruppe (intensiv)	Osteoporose Selbsthilfegruppe	Osteoporose Selbsthilfegruppe	Osteoporose Selbsthilfegruppe	Orth. Rehagruppe
15.00					
16.00	<b>Kid´s Kung Fu 8-12J.</b>		<b>Kid´s-Kung FU 4-8J.</b>	16:30 Uhr Orth. Rehasport	16: 30 Uhr Pilates*
17.00	<b>Rückenschule*</b>		<b>Step aerobic</b>	17: 30 Uhr Orth. Rehasport	17: 30 Uh Rückenschule*
18.00	<b>Step aerobic</b>	18:30Uhr Orth. Rehagruppe	Orth. Rehasport		<b>18:30 Uhr Yoga</b>
19.00	Orth. Rehagruppe Pilates*		Orth. Rehasport	Bauchtanz	
20.00	Orth. Rehagruppe Yoga				

**Erklärung:** **rot:** Präventionskurse, welche von Krankenkassen übernommen werden  
**blau:** Rehabilitationskurse, welche nach ärztliche verordnung von Krankenkassen übernommen werden  
**orange:** Einmietung externer Anbieter  
**schwarz:** Kurse ohne Abrechnung gegenüber Krankenkasse