

**Kurse 2023 Rehasport Netzschkau e.V., Elsterberger Str. 21,  
Tel.: 03765/391034**

**Kurse Netzschkau (Elsterberger Str. 21)**

Montag	10.15 - 11.00 Uhr 11.15 - 12.00 Uhr 17.30 - 18.15 Uhr 18.30 - 19.15 Uhr (Ganzkörper intensiv) 19.15 - 20.00 Uhr (Entspannung)
Dienstag	09.15 – 10.00 Uhr 16.30 – 17.15 Uhr 17.30 Uhr Sekundärprävention Rücken
Mittwoch	08.15 – 09.00 Uhr 09.15 – 10.00 Uhr 10.15 – 11.00 Uhr 17.15 – 18.00 Uhr 18.15 – 19.00 Uhr 19.15 – 20.00 Uhr (Pilates)
Donnerstag	09.00 – 09.45 Uhr 10.00 – 10.45 Uhr 16.45 – 17.30 Uhr 17.45 – 18.30 Uhr 18.45 – 19.30 Uhr

**Kurse 2023 Rehasport Netzschkau e.V., Elsterberger Str. 21,  
Tel.: 03765/391034**

**Kurse Reichenbach (Nordhornerplatz, Dammsteinstraße)**

Montag	08.30 - 09.15 Uhr 09.30 - 10.15 Uhr  16.00 - 16.45 Uhr 17.00 - 17.45 Uhr 18.00 - 18.45 Uhr
Dienstag	08.30 - 09.15 Uhr 09.30 - 10.15 Uhr 10.30 - 11.15 Uhr
Mittwoch	15.30 Uhr Sekundärprävention (Ernährung, Rücken)
Donnerstag	09.00 - 09.45 Uhr 10.00 - 10.45 Uhr 11.00 - 11.45 Uhr
Freitag	08.30 - 09.15 Uhr 09.30 - 10.15 Uhr 10.30 - 11.15 Uhr (Ausdauer)

**Kurse Elsterberg (Turnhalle)**

Donnerstag	15.00 – 15.45 Uhr 16.00 – 16.45 Uhr 17.00 – 17.45 Uhr (Ausdauer)
------------	--

In den Sommerferien ist die Turnhalle vom 10.07.23 bis 18.08.2023 geschlossen. Treffpunkt ist mittwochs der Sportplatz um 8.30 Uhr. Alternativ können alle Teilnehmer die Kurse in Netzschkau oder Reichenbach besuchen.