

Kursplan

23.06.2025 - 29.06.2025

OASE – Das Gesundheitszentrum
An den Teichen 15b
04916 Herzberg
035 35 / 22 333
info@oase-dasgesundheitszentrum.de



Montag 23.06.2025	Dienstag 24.06.2025	Mittwoch 25.06.2025	Donnerstag 26.06.2025	Freitag 27.06.2025	Samstag 28.06.2025	Sonntag 29.06.2025
09:15 - 10:00 Allgemeiner Reha-Sp... Wolfgang 10:15 - 11:00 Reha-Sport (Wirbel... Alina 16:45 - 17:30 Reha-Sport (Yoga 1)... Ellen 17:45 - 18:45 Reha-Sport (Yoga 2)... Ellen 19:00 - 20:00 Dr. Wolff-Kurs* Wolfgang 19:00 - 19:45 Step - Stretch Iris 20:00 - 20:45 Power-Workout Stephan	17:00 - 18:00 Dr. Wolff-Kurs* 17:00 - 17:45 Rehasport (Einsteig... Iris 18:00 - 18:45 Reha-Sport (Wirbel... Ellen 19:00 - 19:45 Reha-Sport (Wirbel... Alina 20:00 - 20:45 Spinning - Dumbell Alina	09:15 - 10:00 Allgemeiner Reha-Sp... Iris 10:15 - 11:00 Allgemeiner Reha-Sp... Wolfgang 17:00 - 17:45 Power-Workout 18:15 - 19:00 Rehasport (Pilates ... Iris 19:15 - 20:00 Tai Chi Wolfgang	16:00 - 16:45 Rehasport (Qi Gong)... Wolfgang 17:00 - 17:45 Rehasport (Halswirb... Wolfgang 18:00 - 18:45 Rehasport (Einsteig... Wolfgang 19:00 - 19:45 Rehasport (Fortgesc...	09:15 - 10:00 Allgemeiner Reha-Sp... Ellen 10:00 - 11:00 Dr. Wolff-Kurs* 11:00 - 11:45 Beckenbodengymnasti...		

Dr. Wolff-Kurs	Kinder-Reha	Krafttraining	Power
Qi Gong	Rehabilitationss...	Sauna	Spinning
Step	Tai Chi	Trainingsfläche	Wirbelsäule 1 - ...
Yoga			

Stand: 26.06.2025