



# Ambulante Trockengymnastik-Gruppen "Frühjahr 2018"

Stand: 01.04.18

Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
07:15	freies Gerätetraining Mo - Fr 7:15 - 8:00 Uhr						
08:00	betreutes Gerätetraining 08:00 - 12:00 Uhr	betreutes Gerätetraining 08:00 - 12:00 Uhr	betreutes Gerätetraining 08:00 - 12:00 Uhr	betreutes Gerätetraining 08:00 - 12:00 Uhr	betreutes Gerätetraining 08:00 - 12:00 Uhr		08:00 - 08:40 <i>Wirbelsäule</i> *
		09:15 - 10:00 <i>Wirbelsäule</i>	09:30 - 10:10 <i>Wirbelsäule</i> *	09:00 - 09:40 <i>Wirbelsäule</i> *	09:40 - 10:20 <i>Wirbelsäule</i> *	09:15 - 09:55 <i>Wirbelsäule</i> *	
		10:10 - 10:50 <i>Hüfte-Knie</i> *	10:10 - 10:55 <i>Parkinson</i>	10:20 - 11:00 <i>Hüfte-Knie</i> *	09:20 - 10:00 <i>Hüfte-Knie</i> *		
11:00	11:20 - 12:00 <i>Wirbelsäule</i> *	10:00 - 11:00 <i>Gymnastik im Kurpark</i>				11:05 - 11:45 <i>Wirbelsäule</i> *	
12:00	12:10 - 12:50 <i>Wirbelsäule</i> *	12:10 - 12:55 <i>Yoga</i>				freies Gerätetraining 9:00 - 22:00	freies Gerätetraining 9:00 - 20:00
	betreutes Gerätetraining 13:00 - 18:00 Uhr	betreutes Gerätetraining 13:00 - 20:00 Uhr	betreutes Gerätetraining 13:00 - 18:00 Uhr	betreutes Gerätetraining 13:00 - 20:00 Uhr	betreutes Gerätetraining 13:00 - 18:00 Uhr	freies Gerätetraining 9:00 - 22:00	betreutes Gerätetraining
14:00							
	15:00 - 15:45 <i>Sport nach Brustkrebs</i>	14:40 - 15:20 <i>Pilates</i> *	15:20 - 16:00 <i>Wirbelsäule</i> *	14:20 - 15:00 <i>Wirbelsäule</i> *	15:00 - 15:40 <i>Hüfte-Knie</i> *	Reha-Sport	
	15:50 - 16:30 <i>Hüfte-Knie</i> *	15:20 - 16:00 <i>Seniorengymnastik</i> *	16:00 - 16:45 <i>Hüfte-Kniesport</i>	15:00 - 15:40 <i>Hüfte-Knie</i> *	15:40 - 16:20 <i>Hüfte-Knie</i> *		gelbe Gruppe = offene Gruppe Teilnehmerzahl ist überdurchschnittlich hoch.
16:00	16:30 - 17:10 <i>Wirbelsäule</i> *	16:00 - 16:40 <i>Hüfte-Knie</i> *	16:50 - 17:30 <i>Pilates</i> *	16:20 - 17:00 <i>Schulter</i> *	16:00 - 16:45 <i>Neurosport</i>	rote Gruppe = geschlossene Gruppe wegen zu hoher Teilnehmerzahl. Bitte wählen Sie eine andere Gruppe	
	17:10 - 17:50 <i>Hüfte-Knie</i> *	16:40 - 17:20 <i>Wirbelsäule</i> *	17:30 - 18:10 <i>Wirbelsäule</i> *				
18:00	18:00 - 18:40 <i>Pilates</i> *	17:20 - 18:00 <i>Wirbelsäule</i> *	18:10 - 18:55 <i>Entspannung</i>	18:00 - 18:45 <i>Entspannung</i>	17:20 - 18:00 <i>Wirbelsäule</i> *		
	18:40 - 19:20 <i>Pilates</i> *	18:00 - 18:45 <i>Nordic Walking</i>	19:00 - 19:40 <i>Wirbelsäule</i> *	19:00 - 19:45 <i>Wirbelsäule</i>	18:10 - 18:50 <i>Hüfte-Knie</i> *		
	19:20 - 20:00 <i>Schulter</i> *		19:40 - 20:20 <i>Wirbelsäule</i> *		19:00 - 19:40 <i>Wirbelsäule</i> *		
20:00	20:00 - 20:40 <i>Pilates</i> *	20:00 - 20:40 <i>Wirbelsäule</i> *					
22:00						<a href="http://www.bad-sebastiansweiler.de">www.bad-sebastiansweiler.de</a> Telefon: (07473) 3783-438	

freies Gerätetraining Montag, Mittwoch, Freitag von 18:00 bis 22:00. Dienstag und Donnerstag von 20:00 bis 22:00