


Ambulante Trockengymnastik-Gruppen "Winter 2019"

Stand: 02.01.2019

Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
07:15	freies Gerätetraining Mo - Fr 7:15 - 8:00 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	betreutes Gerätetraining 08:00 - 12:00 Uhr		
08:00					08:00 - 08:40 <i>Wirbelsäule</i> *		08:00 - 08:40 <i>Wirbelsäule</i> *
		08:35 - 09:15 <i>Qi Gong</i> *		08:10 - 08:55 <i>Wirbelsäule</i>	08:40 - 09:20 <i>Pilates</i> *		08:40 - 09:20 <i>Wirbelsäule</i> *
		09:15 - 10:00 <i>Wirbelsäule</i>	08:50 - 09:30 <i>Faszie</i> *	09:00 - 09:40 <i>Wirbelsäule</i> *	09:20 - 10:00 <i>Hüfte-Knie</i> *	09:15 - 09:55 <i>Wirbelsäule</i> *	
		10:10 - 10:50 <i>Hüfte-Knie</i> *	09:30 - 10:10 <i>Wirbelsäule</i> *	09:40 - 10:20 <i>Wirbelsäule</i> *			
11:00			10:10 - 10:55 <i>Parkinson</i>	10:20 - 11:00 <i>Hüfte-Knie</i> *			
	11:20 - 12:00 <i>Wirbelsäule</i> *					11:05 - 11:45 <i>Wirbelsäule</i> *	
12:00	12:10 - 12:50 <i>Wirbelsäule</i> *	12:10 - 12:55 <i>Yoga</i>					
	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	freies Gerätetraining 9:00 - 20:00
14:00		14:00 - 14:40 <i>Bauch-Beine-Rücken</i> *	14:00 - 14:40 <i>Wirbelsäule</i> *	13:00 - 13:40 <i>Sitz- und Hockergymnastik</i> *	14:00 - 14:40 <i>Wirbelsäule</i> *	betreutes Gerätetraining	
	15:00 - 15:45 <i>Sport nach Brustkrebs</i>	14:40 - 15:20 <i>Pilates</i> *		14:10 - 14:50 <i>Wirbelsäule</i> *	15:00 - 15:45 <i>Parkinson</i>	* <u>reine Therapiezeit = ca. 35 Minuten</u>	
		15:20 - 16:00 <i>Seniorengymnastik</i> *	15:20 - 16:00 <i>Wirbelsäule</i> *	14:50 - 15:30 <i>Hüfte-Knie</i> *		Reha-Sport	
16:00	15:50 - 16:30 <i>Hüfte-Knie</i> *	16:00 - 16:40 <i>Hüfte-Knie</i> *	16:00 - 16:45 <i>Hüfte-Kniesport</i>	15:30 - 16:15 <i>Osteoporose</i>	16:00 - 16:45 <i>Neurosport</i>	gelbe Gruppe = offene Gruppe Teilnehmerzahl ist überdurchschnittlich hoch.	
	16:30 - 17:10 <i>Wirbelsäule</i> *	16:40 - 17:20 <i>Wirbelsäule</i> *	16:50 - 17:30 <i>Pilates</i> *	16:20 - 17:00 <i>Schulter</i> *		rote Gruppe = geschlossene Gruppe wegen zu hoher Teilnehmerzahl. Bitte wählen Sie eine andere Gruppe	
	17:10 - 17:50 <i>Hüfte-Knie</i> *	17:20 - 18:00 <i>Wirbelsäule</i> *	17:30 - 18:10 <i>Wirbelsäule</i> *		17:20 - 18:00 <i>Wirbelsäule</i> *	 www.bad-sebastiansweiler.de Telefon: (07473) 3783-438	
18:00	18:00 - 18:40 <i>Pilates</i> *		18:10 - 18:55 <i>Entspannung</i>	18:00 - 18:45 <i>Wirbelsäule</i>	18:10 - 18:50 <i>Hüfte-Knie</i> *		
	18:40 - 19:20 <i>Pilates</i> *		19:00 - 19:40 <i>Wirbelsäule</i> *	19:00 - 19:45 <i>Entspannung</i>	19:00 - 19:40 <i>Wirbelsäule</i> *		
	19:20 - 20:00 <i>Schulter</i> *		19:40 - 20:20 <i>Wirbelsäule</i> *				
20:00	20:00 - 20:40 <i>Pilates</i> *	20:00 - 20:40 <i>Wirbelsäule</i> *					
22:00							

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