Kursübersicht Trockengymnastik ab Juli 2026

Uhrzeit	Montag		Dienstag		Mittwoch			Donnerstag		Freitag			Samstag	Sonntag
	Halle 1	Halle 2	Halle 1	Halle 2	Halle 1	Halle 2	Park/altes	Halle 1	Halle 2	Halle 1	Halle 2	Park/altes	Halle 2	Halle 2
08:00				Wirbelsäule R					Osteoporose Gruppe F					Ganzkörper training F
09:00				Hüfte-Knie R										
10:00				Starker Rücken			Yoga P							
11:00				Yoga R					Fibromyalgie Gruppe F	Yoga R	Beweglichkeits training F			
12:00		Wirbelsäule R		Hüfte-Knie R	Sturzsicher, stabil+fit P	Wirbelsäule R			Hüfte-Knie R	Beweglichkeits training P	Wirbelsäule R		Wirbelsäule R	
13:00		Hüfte-Knie R		Wirbelsäule R		Hüfte-Knie R			Wirbelsäule R		Hüfte-Knie R		Hüfte-Knie R	
14:00		Ganzkörper training F		Sitz- Hocker F		Starker Rücken			Ganzkörper training F		Ganzkörper training F		Wirbelsäule R	
15:00		Sport nach Brustkrebs R		Sport mit Parkinson R		Sport nach Brustkrebs R			Sport mit Parkinson R		Sport nach Schlaganfall R			
16:00		GetFit-Gesundes Abnehmen P				Fibromyalgie Gruppe R				Beckenboden Gymnastik F				
17:00	Schulter R	Wirbelsäule R	Schulter R		Tanz dich Fit R	Rückenschule R				Pilates sanft R	Hüfte-Knie R			
18:00	Hüfte-Knie R			Pilates R		Wirbelsäule R		Hüfte-Knie R			Wirbelsäule R			
19:00		Wirbelsäule R	Wirbelsäule R			Entspannung R		Schulter R		Entspannung R	Wirbelsäule R			
20:00								Wirbelsäule R						

P Präventionskurs 45 min **F Funktionstraining 35 min** **R Rehasport 45 min**

Bad Sebastiansweiler

Telefon: 07473-3783-438
E-Mail: therapieplanung@bad-sebastiansweiler.de