

Kursplan ambulante Trockengymnastik, Stand 01.11.2022



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	*10:30-11:00 Yoga					8:00-8:30 Funktionstraining
12:05-12:45 Wirbelsäule	12:05-12:45 Hüfte/Knie	12:05-12:45 Wirbelsäule	12:05-12:45 Hüfte/Knie	12:05-12:45 Wirbelsäule	12:10-12:50 Wirbelsäule	
12:50-13:30 Hüfte/Knie	12:50-13:30 Wirbelsäule	12:50-13:30 Hüfte/Knie	12:50-13:30 Wirbelsäule	12:50-13:30 Hüfte/Knie	13:00-13:40 Hüfte/Knie	
13:35- 14:05 Funktionstraining	13:35- 14:05 Sitz-Hockergym.	13:35- 14:05 Funktionstraining	13:35- 14:05 Funktionstraining	13:35- 14:05 Funktionstraining	13:50-14:30 Wirbelsäule	
			14:10-14:40 Funktionstraining			
14:45-15:25 Sport nach Brustkrebs	14:45-15:25 Sport für Wirbelsäule	14:45-15:25 Sport nach Brustkrebs	14:45-15:25 Sport für Wirbelsäule	14:45-15:25 Sport bei Osteoporose		
17:00-17:40 Wirbelsäule	17:00-17:40 Schulter	17:00-17:40 Rückenschule	17:00-17:40 Bechterew	17:00-17:40 Hüfte/Knie	Kursbedingungen: Kurse sind nur nach telefonischer Terminvereinbarung und verbindlicher Anmeldung buchbar Bitte Badetuch mitbringen Es gelten die aktuellen Corona-Hygiene- Sicherheitsbedingungen des Landes Bitte Aushänge beachten Tel.: 07473-3783-438	
17:50-18:30 Hüfte/Knie	17:50-18:30 Pilates	17:50-18:30 Wirbelsäule	17:50-18:30 Hüfte/Knie	17:50-18:30 Wirbelsäule		
18:40-19:20 Schulter	18:40-19:20 Wirbelsäule	18:40-19:20 Entspannung	18:40-19:20 Schulter	18:40-19:20 Wirbelsäule		
19:30-20:10 Wirbelsäule		19:30-20:10 Hüfte/Knie	19:30-20:10 Wirbelsäule			

