

Trockengymnastik **Halle 1** ab 1.10.2025

Chip

NEU

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
08:00							
09:00							
10:00			 Hatha Yoga				
11:00					Hatha Yoga		
12:00			Sturzsicher, stabil+fit		Beweglichkeits- training		
13:00							
14:00							
15:00							
16:00							
17:00	Schulter	Schulter	Lungensport*		 Pilates (sanft)		
18:00	Hüfte-Knie			Hüfte-Knie			
19:00	Wirbelsäule	Wirbelsäule	Hüfte-Knie	Schulter			
20:00				Wirbelsäule			

 im alten Café

Rehasport: 45min

Funktionstraining: 35min

Präventionskurs: 45min

* Rehasport u. Präventionskurs

Kursbedingungen

Kurse sind nach Terminvereinbarung und verbindlicher Anmeldung buchbar.



Telefon: 07473-3783-438

E-Mail: therapieplanung@bad-sebastiansweiler.de