

Trockengymnastik **Halle 2** ab 1.10.2025

Chip

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
08:00		Wirbelsäule		Osteoporose- gruppe			Ganzkörper- training
09:00		Hüfte-Knie					
10:00		Starker Rücken		MamaPower			
11:00		Yoga		Fibromyalgie- gruppe	Beweglichkeits- training		
12:00	Wirbelsäule	Hüfte-Knie	Wirbelsäule	Hüfte-Knie	Wirbelsäule	Wirbelsäule	
13:00	Hüfte-Knie	Wirbelsäule	Hüfte-Knie	Wirbelsäule	Hüfte-Knie	Hüfte-Knie	
14:00	Ganzkörper- training	Sitz- Hocker	Starker Rücken	Ganzkörper- training	Ganzkörper- training	Wirbelsäule	
15:00	Sport nach Brustkrebs	Sport mit Parkinson	Sport nach Brustkrebs	Sport mit Parkinson	Sport nach Schlaganfall		Rehasport: 45min
16:00	GetFit*		Diabetessport		Sport mit Jugendlichen		Funktionstraining: 35min
17:00	Wirbelsäule		Rückenschule	Bechterew	Hüfte-Knie		Präventionskurs: 45min
18:00	Stark im Alltag	Pilates	Wirbelsäule		Wirbelsäule	Kursbedingungen Kurse sind nach Terminvereinbarung und verbindlicher Anmeldung buchbar.	
19:00			Entspannung		Entspannung		
20:00							
						 Telefon: 07473-3783-438 E-Mail: therapieplanung@bad-sebastiansweiler.de	