| Trockengymnastik Halle 2 ab 1.10.2025 | | | | | | | | | |
|---------------------------------------|---------------|--------------|---------------|-------------------------|-----------------------------|--|--|----------------|--|
| | Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag | Samstag | Sonntag | | |
| 08:00 | | Wirbelsäule | | Osteoporose- | | | Ganzkörper- | | |
| | | | | gruppe | | | training | | |
| 09:00 | | Hüfte-Knie | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| 10:00 | | Starker | | MamaPower | | | | | |
| 11.00 | | Rücken | | - Fibramualaia | Davidaliahkaita | 1 | | | |
| 11:00 | | Yoga | | Fibromyalgie- gruppe | Beweglichkeits- training | | | | |
| 12:00 | Wirbelsäule | Hüfte-Knie | Wirbelsäule | Hüfte-Knie | Wirbelsäule | Wirbelsäule | 1 | | |
| | VIII Deladare | riarte iune | VIII Delbaare | Traite time | TVII Delbaare | TVII Delbaare | | | |
| 13:00 | Hüfte-Knie | Wirbelsäule | Hüfte-Knie | Wirbelsäule | Hüfte-Knie | Hüfte-Knie | 1 | | |
| | | | | | | | | | |
| 14:00 | Ganzkörper- | Sitz- Hocker | Starker | Ganzkörper- | Ganzkörper- | Wirbelsäule | | | |
| | training | | Rücken | training | training | | | | |
| 15:00 | Sport nach | Sport mit | Sport nach | Sport mit | Sport nach | | | | |
| | Brustkrebs | Parkinson | Brustkrebs | Parkinson | Schlaganfall | | Rehasport: 45min | | |
| 16:00 | GetFit* | | Diabetessport | | Sport mit | | Funktionstraining: 35min | | |
| 17:00 | Wirbelsäule | | Rückenschule | Bechterew | Jugendlichen Hüfte-Knie | | Präventionskurs: 45min * Rehasport u. Präventionskurs | | |
| 17:00 | wirbeisaule | | Ruckenschule | Bechlerew | Huite-Knie | | Renasport u. P | Taventionskurs | |
| 18:00 | Stark im | Pilates | Wirbelsäule | | Wirbelsäule | Kursbedingungen | | | |
| | Alltag | | | | | Kurse sind nach Terminvereinbarung und | | | |
| 19:00 | U I | | Entspannung | | Entspannung | verbindlicher Anmeldung buchbar. | | | |
| | | | | | | | | | |
| 20:00 | | | | | | | | | |
| | | | | | | Bad Sebastiansweiler MeTraVit | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | Telefon: 07473-3783-438 | | | |
| | | | | | | E-Mail: the rapie planung @bad-sebastiansweiler.de | | | |