


Trockengymnastik **Halle 2** ab 01.04.2025

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	08:00-08:45 Wirbelsäule	08:00-08:45 Funktionsgymnastik Oberkörper	08:00-08:35 Funktionsgymnastik	08:00-08:35 Funktionsgymnastik		08:00-08:45 Funktionsgymnastik
	09:00-09:45 Hüfte/Knie	09:00-09:45 Sport im Freien				
10:00-10:45 Gymnastik im Park	10:00-10:35 Funktionsgymnastik					
11:00-11:45 Gymnastik im Park	11:00-11:45 Yoga		11:00-11:35 Funktionsgymnastik	11:20-11:55 Funktionsgymnastik		
	12:00-12:45 Hüfte/Knie	12:00-12:45 Wirbelsäule	12:00-12:45 Hüfte/Knie	12:00-12:45 Wirbelsäule	12:00-12:45 Wirbelsäule	
13:00-13:45 Hüfte/Knie	13:00-13:45 Wirbelsäule	13:00-13:45 Hüfte/Knie	13:00-13:45 Wirbelsäule	13:00-13:45 Hüfte/Knie	13:00-13:45 Hüfte/Knie	
14:00-14:35 Funktionsgymnastik	14:00-14:35 Sitz-Hocker	14:00-14:35 Funktionsgymnastik	14:00-14:35 Funktionsgymnastik	14:00-14:35 Funktionsgymnastik	14:00-14:45 Wirbelsäule	
15:00-15:45 Sport nach Brustkrebs	15:00-15:45 Sport bei Parkinson	15:00-15:45 Sport nach Brustkrebs	15:00-15:45 Sport bei Parkinson	15:00-15:45 Sport nach Schlaganfall		
		16:00-16:45 Faszientraining		16:00-16:35 Funktionsgymnastik		Rehabilitationssport
17:00-17:45 Wirbelsäule		17:00-17:45 Rückenschule	17:00-17:45 Bechterew	17:00-17:45 Hüfte/Knie	Kursbedingungen: Kurse sind nur nach Terminvereinbarung und verbindlicher Anmeldung buchbar.	
	18:00-18:45 Pilates	18:00-18:45 Wirbelsäule		18:00-18:45 Wirbelsäule		
		19:00-19:45 Hüfte/Knie		19:00-19:45 Entspannung		
				20:00-20:45 Entspannung		
					Telefon: 07473 - 3783 438 E-Mail: therapieplanung@bad-sebastiansweiler.de	