

















# Kursplan – ab Oktober 2017

## Kursraum

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
<p> 09.00 – 10.00 Uhr Wirbelsäulengymnastik</p> <p> 10.00 – 11.00 Uhr Reha-Sport</p> <p> 17.00 – 18.00 Uhr Wirbelsäulengymnastik</p> <p> 19.30 – 21.00 Uhr Yoga</p>	<p> 10.00 – 11.00 Uhr Pilates</p> <p> 18.00 – 19.00 Uhr Reha-Sport</p>	<p> 09.00 – 10.00 Uhr Wirbelsäulengymnastik</p> <p> 10.00 – 10.30 Uhr CXWORX</p> <p> 19.30 – 21.00 Uhr Yoga</p>	<p> 10.00 – 11.00 Uhr Rückenschule</p> <p> 18.00 – 19.00 Uhr Pilates</p> <p> 19.00 – 20.00 Uhr Blackroll</p>	<p> 10.00 – 11.00 Uhr Fit im Alter</p> <p> 15.00 – 16.00 Uhr Reha-Sport</p>



Muskelaufbau



Herz-Kreislauf Training



Gesundheit



Platz muss reserviert werden



Prävention