

Stuhr/Brinkum

Bremer Str. 73 28816 Stuhr

Tel.: 0421- 989 62 60

2023

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
9.00 – 9.45 ® 2 Rücken- und Wirbelsäulengymnastik	9.30 – 10.15 ® 2 Rücken- und Wirbelsäulengymnastik Schwerpunkt LWS	9.00 – 9.45 ® 2 Rücken- und Wirbelsäulengymnastik	9.00 – 9.45 ® 2 Rücken- und Wirbelsäulengymnastik	8.30 – 9.15 ® 2 <u>Hüfte - Knie</u>
10.00 – 10.45 ® 2 Rücken- und Wirbelsäulengymnastik	17.30 – 18.15 ® 2 HWS & Schulter	17.00 – 17.45 ® 2 Rücken- und Wirbelsäulengymnastik Schwerpunkt LWS	17.00 – 17.45 ® 2 Rücken- und Wirbelsäulengymnastik	9.30 – 10.15 ® 2 Rücken- und Wirbelsäulengymnastik
18.15 – 19.00 ® 2 Rücken- und Wirbelsäulengymnastik	18.30 – 19.15 ® 2 Rücken- und Wirbelsäulengymnastik	18.00 – 18.45 ® 2 Rücken- und Wirbelsäulengymnastik	18.00 – 18.45 ® 2 <u>Hüfte - Knie</u>	15.45 – 16.30 ® 1 Rücken- und Wirbelsäulengymnastik

® 1= Kursraum 1

® 2= Kursraum 2