

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
8.15 – 9.00 ® 1 Rücken- und Wirbelsäulengymnastik	8.30 – 9.15 ® 1 Rücken- und Wirbelsäulengymnastik	9.00 – 9.45 ® 1 Rücken- und Wirbelsäulengymnastik	9.00 – 9.45 ® 2 Rücken- und Wirbelsäulengymnastik	8.45 – 9.30 ® 1 Rücken- und Wirbelsäulengymnastik	10.15 – 11.00 ® 1 Rücken- und Wirbelsäulengymnastik
9.00 – 9.45 ® 1 Ganzkörpertraining <u>Schwerpunkt: Hüfte-Knie</u>	10.30 – 11.15 ® 2 Rücken- und Wirbelsäulengymnastik <u>ausschließlich in aufrechter Position</u>	10.15 – 11.00 ® 2 Rücken- und Wirbelsäulengymnastik	10.00 – 10.45 ® 2 Rücken- und Wirbelsäulengymnastik		11.15 – 12.00 ® 2 Rücken- und Wirbelsäulengymnastik <u>Schwerpunkt: LWS</u>
10.00 – 10.45 ® 2 Ganzkörpertraining <u>Schwerpunkt Schulter /Nacken</u>	11.30 – 12.15 ® 1 Rücken- und Wirbelsäulengymnastik <u>Schwerpunkt: LWS</u>	11.00 – 11.45 ® 2 Rücken- und Wirbelsäulengymnastik		15.10 – 15.55 ® 1 Ganzkörpertraining	
11.00 – 11.45 ® 2 Neurologie		15.30 – 16.15 ® 1 Stabilisation Hüfte-Knie	11.40 – 12.25 ® 1 Rücken- und Wirbelsäulengymnastik	16.15 – 17.00 ® 1 Rücken- und Wirbelsäulengymnastik <u>Schwerpunkt: HWS</u>	
17.15 – 18.00 ® 2 Ganzkörpertraining <u>Stabilisation in aufrechter Position</u>	16.45 – 17.30 ® 1 Rücken- und Wirbelsäulengymnastik	16.15 – 17.00 ® 1 Ganzkörpertraining <u>Schwerpunkt Schulter /Nacken</u>	15.00 – 15.45 ® 1 Rücken- und Wirbelsäulengymnastik	17.00 – 17.45 ® 2 Rücken- und Wirbelsäulengymnastik	
18.00 – 18.45 ® 2 Rücken- und Wirbelsäulengymnastik		17.00 – 17.45 ® 2 Rücken- und Wirbelsäulengymnastik	17.00 – 17.45 ® 2 Rücken- und Wirbelsäulengymnastik <u>Schwerpunkt: LWS</u>	18.15 – 19.00 ® 2 Rücken- und Wirbelsäulengymnastik <u>Schwerpunkt: LWS</u>	
18.45 – 19.30 ® 2 Rücken- und Wirbelsäulengymnastik	18.00 – 18.45 ® 2 Rücken- und Wirbelsäulengymnastik	18.00 – 18.45 ® 2 Stabilisation Hüfte-Knie	18.00 – 18.45 ® 2 Rücken- und Wirbelsäulengymnastik	19.10 – 19.55 ® 2 Ganzkörpertraining	
19.35 – 20.20 ® 2 Rücken- und Wirbelsäulengymnastik	18.50 – 19.35 ® 2 Rücken- und Wirbelsäulengymnastik <u>Schwerpunkt: HWS</u>	19.15 – 20.00 ® 2 Karzinom	19.00 – 19.45 ® 2 Stabilisation Hüfte-Knie	20.15 – 21.00 ® 2 Rücken- und Wirbelsäulengymnastik	

® 1= gr. Kursraum

® 2= kl. Kursraum