

2023

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
9.00 – 9.45 ® 1 Ganzkörpertraining (Hüfte-Knie)	8.15 – 9.00 ® 2 Rücken- und Wirbelsäulengymnastik		8.30 – 9.15 ® 1 Rücken- und Wirbelsäulengymnastik	8.45 – 9.30 ® 2 Rücken- und Wirbelsäulengymnastik	
10.00 – 10.45 ® 2 Ganzkörpertraining Schwerpunkt Schulter/Nacken	8.30 – 9.15 ® 1 Rücken- und Wirbelsäulengymnastik	9.00 – 9.45 ® 1 Rücken- und Wirbelsäulengymnastik	09.30 – 10.15 ® 2 Rücken- und Wirbelsäulengymnastik		10.15 – 11.00 ® 2 Rücken- und Wirbelsäulengymnastik
12.30 – 13.15 ® 1 Rücken- und Wirbelsäulengymnastik	9.10 – 9.55 ® 2 Ganzkörperstabilisation <u>in aufrechter Position</u>		11.45 – 12.30 ® 1 Rücken- und Wirbelsäulengymnastik	14.15 – 15.00 ® 1 Rücken- und Wirbelsäulengymnastik	11.15 – 12.00 ® 2 Rücken- und Wirbelsäulengymnastik <u>Schwerpunkt: LWS</u>
13.30 – 14.15 ® 1 Neurologie	10.30 – 11.15 ® 1 Rücken- und Wirbelsäulengymnastik <u>in aufrechter Position</u>	15.15 – 16.00 ® 1 Stabilisation Hüfte-Knie	12.45 – 13.30 ® 1 Rücken- und Wirbelsäulengymnastik	15.10 – 15.55 ® 1 Ganzkörpertraining	
14.30 – 15.15 ® 1 Neurologie	16.15 – 17.00 ® 1 Ganzkörpertraining <u>Schwerpunkt Schulter /Nacken</u>	16.15 – 17.00 ® 2 Ganzkörpertraining <u>Schwerpunkt Schulter /Nacken</u>	14.00 – 14.45 ® 1 Rücken- und Wirbelsäulengymnastik	16.15 – 17.00 ® 1 Rücken- und Wirbelsäulengymnastik <u>Schwerpunkt: HWS</u>	
15.30 – 16.15 ® 1 Rücken- und Wirbelsäulengymnastik <u>in aufrechter Position</u>	18.00 – 18.45 ® 2 Rücken- und Wirbelsäulengymnastik	17.00 – 17.45 ® 2 Rücken- und Wirbelsäulengymnastik	15.00 – 15.45 ® 1 Rücken- und Wirbelsäulengymnastik	17.10 – 17.55 ® 1 Rücken- und Wirbelsäulengymnastik	
18.45 – 19.30 ® 2 Rücken- und Wirbelsäulengymnastik	18.50 – 19.35 ® 2 Rücken- und Wirbelsäulengymnastik <u>Schwerpunkt: HWS</u>		18.00 – 18.45 ® 2 Rücken- und Wirbelsäulengymnastik	18.15 – 19.00 ® 2 Rücken- und Wirbelsäulengymnastik <u>Schwerpunkt: LWS</u>	
19.35 – 20.20 ® 2 Rücken- und Wirbelsäulengymnastik			19.00 – 19.45 ® 2 Stabilisation Hüfte-Knie	19.10 – 19.55 ® 2 Ganzkörpertraining	

® 1= gr. Kursraum

® 2= kl. Kursraum