

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
	8.15 – 9.00 ^{® 2} Rücken- und Wirbelsäulengymnastik		8.30 – 9.15 ^{® 1} Rücken- und Wirbelsäulengymnastik	8.45 – 9.30 ^{® 2} Rücken- und Wirbelsäulengymnastik	
9.00 – 9.45 ^{® 1} Ganzkörpertraining (Hüfte-Knie)	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
10.00 – 10.45 ^{® 2} Ganzkörpertraining Schwerpunkt Schulter/Nacken	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>
14.00 – 14.45 ^{® 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	
15.30 – 16.15 ^{® 1} Rücken- und Wirbelsäulengymnastik <u>in aufrechter Position</u>	16.15 – 17.00 ^{® 1} Ganzkörpertraining <u>Schwerpunkt Schulter</u> <u>/Nacken</u> Ab 15.03.	16.15 – 17.00 ^{® 2} Ganzkörpertraining <u>Schwerpunkt Schulter</u> <u>/Nacken</u>	14.00 – 14.45 ^{® 1} Rücken- und Wirbelsäulengymnastik	16.15 – 17.00 ^{® 1} Rücken- und Wirbelsäulengymnastik <u>Schwerpunkt: HWS</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