

Gruppenplan

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
9.00 – 9.45 ® 1 Rücken- und Wirbelsäulengymnastik	8.15 – 9.00 ® 1 Rücken- und Wirbelsäulengymnastik	10:00-10:45 ® 1 Rücken- und Wirbelsäulengymnastik <u>Schwerpunkt: LWS</u>	11.15 – 12.00 ® 1 Rücken- und Wirbelsäulengymnastik	
10.00 – 10.45 ® 2 Rücken- und Wirbelsäulengymnastik	9.15 – 10.00 ® 1 Rücken- und Wirbelsäulengymnastik	11:00-11:45 ® 1 Stabilisation (Hüfte-Knie)		
	16.15 – 17.00 ® 1 Rücken- und Wirbelsäulengymnastik <u>In aufrechter Position</u>		16.00 – 16.45 ® 1 Rücken- und Wirbelsäulengymnastik	
17.00 – 17.45 ® 2 Rücken- und Wirbelsäulengymnastik				
18.00 – 18.45 ® 2 Rücken- und Wirbelsäulengymnastik	19.15 – 20.00 ® 1 Rücken- und Wirbelsäulengymnastik	19.00 – 19.45 ® 1 Rücken- und Wirbelsäulengymnastik		
	20.15 – 21.00 ® 2 Rücken- und Wirbelsäulengymnastik <u>Schwerpunkt: LWS</u>			

® 1= Kursraum unten

® 2= Kursraum oben