

Gruppenplan

| Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag |
|---|---|---|--|--|
| | 8.15 – 9.00 ® 1 Ganzkörpertraining | 9.00 – 9.45 ® 3 Rücken- und Wirbelsäulengymnastik <u>Schwerpunkt LWS</u> | | |
| 10.45 – 11.30 ® 3 Karzinom / Neuro | 10.30 – 11.15 ® 1 Rücken- und Wirbelsäulengymnastik <u>Schwerpunkt HWS</u> | 11.20–11.55 ® 1 Rücken- und Wirbelsäulengymnastik | | 9.00 – 9.45 ® 1 Rücken- und Wirbelsäulengymnastik |
| | | | | |
| 17.00 – 17.45 ® 3 Stabilisation <u>(Hüfte-Knie)</u> | 16.45 – 17.30 ® 3 Rücken- und Wirbelsäulengymnastik | 16.30 – 17.15 ® 1 Rücken- und Wirbelsäulengymnastik | 17.00 – 17.45 ® 3 Rücken- und Wirbelsäulengymnastik | |
| 17.55 – 18.40 ® 3 Rücken- und Wirbelsäulengymnastik | | 18.00–18.45 ® 3 Rücken- und Wirbelsäulengymnastik | 18.00 – 18.45 ® 3 Rücken- und Wirbelsäulengymnastik | |
| 18.45 – 19.30 ® 3 Rücken- und Wirbelsäulengymnastik | | 18.50–19.35 ® 3 Rücken- und Wirbelsäulengymnastik | | |