

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
	<b>8.15 – 9.00</b> ® 1 Ganzkörpertraining	<b>8.15 – 9.00</b> ® 1 Rücken- und Wirbelsäulengymnastik	<b>8.30 – 9.15</b> ® 1 Rücken- und Wirbelsäulengymnastik	<b>8.15 – 9.00</b> ® 1 Rücken- und Wirbelsäulengymnastik
<b>11.00 – 11.45</b> ® 3 Karzinom	<b>10.15 – 11.00</b> ® 1 Rücken- und Wirbelsäulengymnastik <u>Schwerpunkt HWS</u>	<b>9.05 – 9.50</b> ® 3 Rücken- und Wirbelsäulengymnastik <u>Schwerpunkt LWS</u>	<b>9.20 – 10.05</b> ® 1 Rücken- und Wirbelsäulengymnastik	<b>9.00 – 9.45</b> ® 1 Rücken- und Wirbelsäulengymnastik
		<b>11.10 – 11.55</b> ® 1 Rücken- und Wirbelsäulengymnastik	<b>10.15 – 11.00</b> ® 1 Rücken- und Wirbelsäulengymnastik <u>Schwerpunkt LWS</u>	
<b>17.00 – 17.45</b> ® 3 Stabilisation <u>(Hüfte-Knie)</u>	<b>17.10 – 17.55</b> ® 2 Rücken- und Wirbelsäulengymnastik	<b>17.00–17.45</b> ® 3 Rücken- und Wirbelsäulengymnastik		<b>16.30 – 17.15</b> ® 3 Neurologie
<b>17.55 – 18.40</b> ® 3 Rücken- und Wirbelsäulengymnastik	<b>18.00 – 18.45</b> ® 2 Rücken- und Wirbelsäulengymnastik	<b>18.00–18.45</b> ® 3 Rücken- und Wirbelsäulengymnastik	<b>17.00 – 17.45</b> ® 2 Rücken- und Wirbelsäulengymnastik	
<b>18.45 – 19.30</b> ® 3 Rücken- und Wirbelsäulengymnastik	<b>18.45 – 19.30</b> ® 3 Stabilisation <u>(Hüfte-Knie)</u>	<b>18.50–19.35</b> ® 3 Rücken- und Wirbelsäulengymnastik	<b>18.00 – 18.45</b> ® 2 Rücken- und Wirbelsäulengymnastik	

® 1= Kursraum

® 2= Spinningraum

® 3= Physiotherapie