

# Stuhr/Brinkum

Bremer Str. 73 28816 Stuhr

Tel.: 0421- 989 62 60

2023

<b>Montag</b>	<b>Dienstag</b>	<b>Mittwoch</b>	<b>Donnerstag</b>	<b>Freitag</b>
<b>9.00 – 9.45</b> ® 2 Rücken- und Wirbelsäulengymnastik	<b>9.30 – 10.15</b> ® 2 Rücken- und Wirbelsäulengymnastik <b><u>Schwerpunkt LWS</u></b>	<b>9.00 – 9.45</b> ® 2 Rücken- und Wirbelsäulengymnastik	<b>9.00 – 9.45</b> ® 2 Rücken- und Wirbelsäulengymnastik	<b>8.30 – 9.15</b> ® 2 <u>Hüfte - Knie</u>
<b>10.00 – 10.45</b> ® 2 Rücken- und Wirbelsäulengymnastik	<b>17.30 – 18.15</b> ® 2 HWS & Schulter	<b>17.00 – 17.45</b> ® 2 Rücken- und Wirbelsäulengymnastik <b><u>Schwerpunkt LWS</u></b>	<b>17.00 – 17.45</b> ® 2 Rücken- und Wirbelsäulengymnastik	<b>9.30 – 10.15</b> ® 2 Rücken- und Wirbelsäulengymnastik
<b>18.15 – 19.00</b> ® 2 Rücken- und Wirbelsäulengymnastik	<b>18.30 – 19.15</b> ® 2 Rücken- und Wirbelsäulengymnastik	<b>18.00 – 18.45</b> ® 2 Rücken- und Wirbelsäulengymnastik	<b>18.00 – 18.45</b> ® 2 <u>Hüfte - Knie</u>	<b>15.45 – 16.30</b> ® 1 Rücken- und Wirbelsäulengymnastik

® 1= Kursraum 1

® 2= Kursraum 2