

Kursplan ambulante Trockengymnastik, Stand 01.05.2024



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
						*8:00-8:45 Funktionstraining
12:05-12:45 Wirbelsäule	12:05-12:45 Hüfte/Knie	12:05-12:45 Wirbelsäule	12:05-12:45 Hüfte/Knie	12:05-12:45 Wirbelsäule	*12:00-12:45 Wirbelsäule	
12:50-13:30 Hüfte/Knie	12:50-13:30 Wirbelsäule	12:50-13:30 Hüfte/Knie	12:50-13:30 Wirbelsäule	12:50-13:30 Hüfte/Knie	*13:00-13:45 Hüfte/Knie	
13:35- 14:05 Funktionstraining	13:35- 14:05 Sitz-Hockergym.	13:35- 14:05 Funktionstraining	13:35- 14:05 Funktionstraining	13:35- 14:05 Funktionstraining	*14:00-14:45 Wirbelsäule	
			14:10-14:40 Funktionstraining			
14:45-15:25 Sport nach Brustkrebs	14:45-15:25 Sport für Parkinson	14:45-15:25 Sport nach Brustkrebs	14:45-15:25 Sport für Parkinson	14:45-15:25 Sport bei Schlaganfall/Sitz-Hocker		
17:00-17:40 Wirbelsäule	17:00-17:40 Schulter	17:00-17:40 Rückenschule	17:00-17:40 Bechterew	17:00-17:40 Hüfte/Knie	Kursbedingungen: Kurse sind nur nach telefonischer Terminvereinbarung und verbindlicher Anmeldung buchbar  Bad Sebastiansweiler MeTraVit Tel.: 07473-3783-438	
17:50-18:30 Hüfte/Knie	17:50-18:30 Pilates	17:50-18:30 Wirbelsäule	17:50-18:30 Hüfte/Knie	17:50-18:30 Wirbelsäule		
18:40-19:20 Schulter	18:45-19:25 Wirbelsäule	18:40-19:20 Entspannung	18:40-19:20 Schulter	18:40-19:20 Wirbelsäule		
19:30-20:10 Wirbelsäule		19:30-20:10 Hüfte/Knie	19:30-20:10 Wirbelsäule	19:30-20:10 Wirbelsäule		

