


# Kursplan ambulante Trockengymnastik, Stand 01.10.2024

NEU

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
		*7:00-7:45 (Halle 1) Funktionsgymnastik (neu)				
	*8:00-8:45 (Halle 1) Wirbelsäule (neu)	*8:00-8:45 (Halle 1) Schultergymnastik (neu)	*8:00-8:45 (Halle 1) Funktionsgymnastik (neu)			8:00-8:45 (Halle 1) Funktionsgymnastik (neu)
	*9:00-9:45 (Halle 1) Hüfte Knie (neu)	*9:00-9:45 Nordic Walking (neu)				
	*10:00-10:45 (Halle 1) Funktionsgymnastik (neu)					
	11:00-11:45 (Halle 1) Yoga		*11:00-11:45 (Halle 1) Funktionsgymnastik (neu)			
12:00-12:45 (Halle 2) Wirbelsäule	12:00-12:45 (Halle 1) Hüfte/Knie	12:00-12:45 (Halle 1) Wirbelsäule	12:00-12:45 (Halle 1) Hüfte/Knie	12:00-12:45 (Halle 2) Wirbelsäule	*12:00-12:45 (Halle 1) Wirbelsäule	
13:00-13:45 e (Halle 1) Hüfte/Knie	13:00-13:45 e (Halle 1) Wirbelsäule	13:00-13:45 e (Halle 1) Hüfte/Knie	13:00-13:45 e (Halle 1) Wirbelsäule	13:00-13:45 e (Halle 1) Hüfte/Knie	*13:00-13:45 (Halle 1) Hüfte/Knie	
14:00-14:45 (Halle 1) Funktionsgymnastik (neu)	14:00-14:45 (Halle 1) Sitz-Hockergym.	14:00-14:45 (Halle 1) Funktionsgymnastik (neu)	14:00-14:45 (Halle 1) Funktionsgymnastik (neu)	14:00-14:45 (Halle 1) Funktionsgymnastik (neu)	*14:00-14:45 (Halle 1) Wirbelsäule	
15:00-15:45 (Halle 1) Sport nach Brustkrebs	15:00-15:45 (Halle 1) Sport für Parkinson	15:00-15:45 (Halle 1) Sport nach Brustkrebs	15:00-15:45 (Halle 1) Sport für Parkinson	15:00-15:45 (Halle 1) Sport bei Schlaganfall/Sitz-Hocker		
		*16:00-16:45 (Halle 1) Faszientraining (neu)				
17:00-17:45 (Halle 1) Wirbelsäule	17:00-17:45 (Halle 1) Schulter	17:00-17:45 (Halle 1) Rückenschule	17:00-17:45 (Halle 1) Bechterew	17:00-17:45 (Halle 1) Hüfte/Knie	<b>Kursbedingungen:</b> Kurse sind nur nach telefonischer Terminvereinbarung und verbindlicher Anmeldung buchbar  Tel.: 07473-3783-438	
18:00-18:45 (Halle 2) Hüfte/Knie	18:00-18:45 (Halle 1) Pilates	18:00-18:45 (Halle 1) Wirbelsäule	18:00-18:45 (Halle 2) Hüfte/Knie	18:00-18:45 (Halle 1) Wirbelsäule		
18:00-18:45 (Halle 1) Schulter	19:00-19:45 (Halle 2) Wirbelsäule	19:00-19:45 (Halle 1) Entspannung	19:00-19:45 (Halle 1) Schulter	19:00-19:45 (Halle 1) Wirbelsäule		
19:00-19:45 (Halle 2) Wirbelsäule		20:00-20:45 (Halle 1) Hüfte/Knie	19:00-20:45 (Halle 2) Wirbelsäule			

Halle 1: neue Gymnastikhalle  
Halle 2: alte Gymnastikhalle