

KURSPLAN

| MONTAG | DIENSTAG | MITTWOCH | DONNERSTAG | FREITAG |
|--|---|---|--|---|
| | 10:45 - 11:45 <i>(Trainingsfläche)</i> Präv.Gerätetraining für Senioren | 08:30 - 09:30 <i>(Trainingsfläche)</i> Präventives Gerätetraining | 10:00 - 11:00 <i>(Trainingsfläche)</i> Prävent. Gerätetraining | 9:30 - 10:30 <i>(Trainingsfläche)</i> Prävent. Gerätetraining |
| 11:00 - 12:00 <i>(Trainingsfläche)</i> Prävent. Gerätetraining | 15:00 - 16:00 <i>(Kursraum)</i> Beckenboden/Pilates | 09:00 - 10:45 <i>(Kursraum)</i> "fitdankbaby" | | 09:00 - 10:45 <i>(Kursraum)</i> "fitdankbaby" |
| 17:00 - 18:00 <i>(Trainingsfläche)</i> Prävent. Gerätetraining | 17:00 - 18:00 <i>(Kursraum)</i> Beckenboden/ Pilates | 11:00 - 12:15 <i>(Kursraum)</i> "fitdankbaby" | 16:30 - 17:15 <i>(Kursraum)</i> PMR/AT | 11:00 - 12:15 <i>(Kursraum)</i> "fitdankbaby" |
| 18:15 - 19:15 <i>(Kursraum)</i> Yoga | 18:15 - 19:15 <i>(Kursraum)</i> Beckenboden/Pilates | 18:00 - 19:30 <i>(Kursraum)</i> Tai Chi (Taiji quan) | 18:15 - 19:15 <i>(Trainingsfläche)</i> Prävent. Gerätetraining | 12:40 - 13:30 <i>(Kursraum)</i> PMR/AT |
| | | 18:30 - 19:30 <i>(Trainingsfläche)</i> Prävent. Gerätetraining | | 16:15 - 17:15 <i>(Kursraum)</i> Rückenfit |

Laufende Kurse

Kurse in Planung, Start ab 6 Teilnehmern

"fitdankbaby" Externes Angebot im physioivital

physio**vital**

Physiotherapie • Osteopathie • Prävention