

Kursplan 2022

UHRZEIT	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG
09 – 10	-	Fit Mix	Kraft-Aktiv (Neu!)	-	-	-
10 – 11	-	Rehasport	-	Rehasport	Autogenes Training (Neu!)	Nordic Walking (Neu!)
11 – 12	-	Entspannung & Schlaf	Rücken-Fit	-	-	-
12 – 13	-	Entspannung (PMR)	-	Schmerz verstehen	-	-
13 – 14	Ergo Entspannung (PMR)	-	-	-	-	-
14 – 15	-	-	-	Ergo Entspannung (PMR)	Entspannung & Schlaf	-
15 – 16	Schmerz verstehen	-	-	-	-	-
16 – 17	-	-	-	Rehasport	-	-
17 – 18	Rehasport	Rehasport	-	AOK Pilates	-	-
18 – 19	Anatomie der Wirbelsäule	-	Klangkörperreise	Pilates	-	-

Alle Kurse sind frei wählbar, nach vorheriger Terminabsprache. Bitte wenden Sie sich hierfür an unsere Rezeption