

Kursplan

Anmeldung erforderlich!



www.gesundheitszentrum-kw.de

	MO	Di	MI	DO	FR	Sa
KURS 1	09.30 Uhr (1-2) WSG/Pilates	09.30 Uhr (2) WSG/Osteoporosegym	09.30 Uhr (2) WSG/Rücken yoga	09.30 Uhr (2) WSG/Osteoporosegym	09.30 Uhr (1-2) WSG/Beckenbodengym	10.30 Uhr (1) WSG
	10.30 Uhr (1) WSG/Rückenschule	10.30 Uhr (1) WSG/Osteoporosegym	10.30 Uhr (1) WSG/Rücken yoga	10.30 Uhr (1) WSG/Osteoporosegym		
			17.30 Uhr (1-2) WSG/Pilates	17.00 Uhr (1) WSG/QiGong		
	18.00 Uhr (1) WSG/Pilates	18.00 Uhr (1) WSG/Rückenschule		18.00 Uhr (1-2) BBP		
	19.00 Uhr (1) WSG/Rückenschule	19.00 Uhr (1-2) Ganzkörper-Workout		19.00 Uhr (1-2) WSG/Rücken yoga		
		20.00 Uhr (1-2) WSG/Rücken yoga				
		18.00 Uhr (1) Indoor Cycling		18.00 Uhr (1-2) Indoor Cycling		
KURS 2						

Einsteiger 50 min (1)	Mittelstufe 55 min (2)
Einsteiger 50 min	Mittelstufe 55 min

WSG = Wirbelsäulengymnastik
Herz-Kreislauf-Kurse

* Kurse sind anmeldepflichtig und entfallen bei weniger als 4 Anmeldungen/Teilnehmern