

# Kursplan



[www.gesundheitszentrum-kw.de](http://www.gesundheitszentrum-kw.de)

Anmeldung erforderlich!

Tel.: 03375-20 35 20

	MO	Di	MI	DO	FR
<b>K U R S  1</b>	09.30 Uhr WSG/Pilates	09.30 Uhr Wirbelsäulengymnastik	09.30 Uhr WSG/Rückenyo	09.30 Uhr Wirbelsäulengymnastik	09.30 Uhr WSG/Beckenbodengym
	10.30 Uhr WSG/Rückenschule	10.30 Uhr Wirbelsäulengymnastik	10.30 Uhr WSG/Rückenyo	10.30 Uhr Wirbelsäulengymnastik	
			17.30 Uhr WSG/Pilates	17.00 Uhr WSG/QiGong	
	18.00 Uhr WSG/Pilates	18.00 Uhr WSG/Rückenschule		18.00Uhr BBP	
	19.00 Uhr WSG/Rückenschule	19.15 Uhr Indoor Cycling		19.15 Uhr Indoor Cycling	
<b>K U R S  2</b>		19.00 Uhr Ganzkörper-Workout		19.00 Uhr WSG/Rückenyo	
		20.00 Uhr WSG/Rückenyo			

Einsteiger 50 min	Mittelstufe 55 min	Mittelstufe 55 min
-------------------	--------------------	--------------------

WSG = Wirbelsäulengymnastik

Herz-Kreislauf-Kurse

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