

Kursplan



www.gesundheitszentrum-kw.de

Anmeldung erforderlich!

Tel.: 03375-20 35 20

	MO	Di	MI	DO	FR
K U R S 1	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		
	18:00 Uhr WSG/Pilates	18:00 Uhr WSG/Rückenschule		18:00Uhr BBP	
	19:00 Uhr WSG/Rückenschule	19:00 Uhr Ganzkörper-Workout		19:00 Uhr WSG/Rückenyo	
		20:00 Uhr WSG/Rückenyo			
K U R S 2		16:00 Uhr WSG/QI Gong Saisonkurs		19:00 Uhr Indoor Cycling	
		19:15 Uhr Indoor Cycling			
1.0G					
2.0G					

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