

Kursplan

Anmeldung erforderlich!



www.gesundheitszentrum-kw.de

	MO	Di	MI	DO	FR	Sa
K U R S 1	09.30 Uhr (2) WSG/Pilates	09.30 Uhr (2) WSG/Osteoporosegym	09.30 Uhr (2) WSG/Rückenyoqa	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/Rückenyoqa	10.30 Uhr (1) WSG/Osteoporosegym		
			17.00 Uhr (1) WSG/Pilates	17.00 Uhr (1) WSG/QiGong	17.00 Uhr (1) Indoor Cycling	
	18.00 Uhr (1) WSG/Pilates	18.00 Uhr (1) WSG/Rückenschule	18.00 Uhr (2) WSG/Pilates	18.00 Uhr (1-2) WSG/Rückenyoqa		
	19.00 Uhr (1) WSG/Rückenschule	19.00 Uhr Ganzkörper-Workout	19.00Uhr Kondi Mix	19.00Uhr BBP		
KURS 2		18.00 Uhr (1) Indoor Cycling				

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

WSG = Wirbelsäulengymnastik

Herz-Kreislauf-Kurse

* Änderungen vorbehalten!