

KURSPLAN MEDIO-VITAL

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
11.00- 12.00 Uhr Zirkeltraining	11.15- 12.00 Uhr Wirbelsäulen- Gymnastik	11.15- 12.00 Uhr Reha-Sport für Senioren	11.00-11.45 Uhr Wirbelsäulen- Gymnastik	11.15- 12.00 Uhr Reha-Sport für Senioren
12.15- 13.00 Uhr Wirbelsäulen- Gymnastik		12.15- 13.00 Uhr Reha-Sport für Senioren	12.00- 13.00 Uhr Zirkeltraining	12.15-13.00 Reha-Sport für Senioren
			15.00- 15.45 Uhr Wirbelsäulen- Gymnastik	
17.15- 18.00 Uhr Wirbelsäulen- Gymnastik	17.00- 18.00 Uhr Zirkeltraining		17.00- 18.00 Uhr Zirkeltraining	
18.15- 19.00 Uhr Wirbelsäulen- Gymnastik			18.15- 19.00 Uhr Wirbelsäulen- Gymnastik	
19.15- 20.00 Uhr Wirbelsäulen- Gymnastik		19.15- 20.00 Uhr Wirbelsäulen- Gymnastik	19.15- 20.00 Uhr Wirbelsäulen- Gymnastik	

Freies Gerätetraining (Gesundheitssport ohne ärztlicher Verordnung) **MIT Betreuung durch Physiotherapeuten zu den Zeiten des Zirkeltrainings möglich!**