

# KURSPLAN FÜR KURSSTAFFELN



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
	Wirbelsäulengymnastik 08:00 - 09:00	Wirbelsäulengymnastik 08:00 - 09:00		
			Nordic Walking 10:00 - 11:30	
		Faszientraining/ Beweglichkeit 16:30 - 17:30		Kinderschwimmen (Gruppe A) 17:00 - 17:45
Funktionelles Kräftigungstraining 17:30 - 18:30				Kinderschwimmen (Gruppe B) 17:45 - 18:30
		Funktionelles Training-Qube 18:15 - 19:00		Kinderschwimmen (Gruppe C) 18:30 - 19:15
Milo - mehr Kraft im Alltag achtwöchiger Online Kurs für Zuhause		Funktionelles Training-Qube 19:00 - 19:45		Aqua-Fit I Aqua-Fit II 19:15 - 20:00 (2 Blöcke)

Blau markierte Kurse sind Präventionskurse (nach §20 SGB V zertifiziert) und werden durch die gesetzlichen Krankenkassen bezuschusst.

# KURSPLAN FÜR KURSSTAFFELN



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
	Wirbelsäulengymnastik 08:00 - 09:00	Wirbelsäulengymnastik 08:00 - 09:00		
			Nordic Walking 10:00 - 11:30	
		Faszientraining/ Beweglichkeit 16:30 - 17:30		Kinderschwimmen (Gruppe A) 17:00 - 17:45
Funktionelles Kräftigungstraining 17:30 - 18:30				Kinderschwimmen (Gruppe B) 17:45 - 18:30
		Funktionelles Training-Qube 18:15 - 19:00		Kinderschwimmen (Gruppe C) 18:30 - 19:15
Milo - mehr Kraft im Alltag achtwöchiger Online Kurs für Zuhause		Funktionelles Training-Qube 19:00 - 19:45		Aqua-Fit I Aqua-Fit II 19:15 - 20:00 (2 Blöcke)

Blau markierte Kurse sind Präventionskurse (nach §20 SGB V zertifiziert) und werden durch die gesetzlichen Krankenkassen bezuschusst.