

# KURSPLAN FÜR KURSSTAFFELN



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
	Wirbelsäulengymnastik 08:00 - 09:00	Wirbelsäulengymnastik 08:00 - 09:00		
			Funktionelles Kräftigungstraining 10:00 - 11:00	
			Nordic Walking 10:00 - 11:30	
Pilates 16:30 - 17:30		Faszientraining 16:30 - 17:30	Sturzprävention 14:00-15:00 Uhr	Kinderschwimmen (Gruppe A) 17:00 - 17:45
Funktionelles Kräftigungstraining 17:30 - 18:30			Pilates 17:00 - 18:00	Kinderschwimmen (Gruppe B) 17:45 - 18:30
		Funktionelles Training 18:15 - 19:00	Pilates 18:00 - 19:00	Kinderschwimmen (Gruppe C) 18:30 - 19:15
		Funktionelles Training 19:00 - 19:45		Aqua-Fit I Aqua-Fit II 19:15 - 20:00 (4-er 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		
			Funktionelles Kräftigungstraining 10:00 - 11:00	
			Nordic Walking 10:00 - 11:30	
Pilates 16:30 - 17:30		Faszientraining 16:30 - 17:30	Sturzprävention 14:00-15:00 Uhr	Kinderschwimmen (Gruppe A) 17:00 - 17:45
Funktionelles Kräftigungstraining 17:30 - 18:30			Pilates 17:00 - 18:00	Kinderschwimmen (Gruppe B) 17:45 - 18:30
		Funktionelles Training 18:15 - 19:00	Pilates 18:00 - 19:00	Kinderschwimmen (Gruppe C) 18:30 - 19:15
		Funktionelles Training 19:00 - 19:45		Aqua-Fit I Aqua-Fit II 19:15 - 20:00 (4-er Blöcke)

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