

KURSPLAN

Mein persönliches Come back Willich e. V.

09
21



Sa

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa
08:00	Wirbelsäule (Pilates) ^R				08:00
09:00	Wirbelsäule ^R	Wirbelsäule ^R	Wirbelsäule ^R	Nacken und Schulter	Wirbelsäule ^R
10:00	Wirbelsäule ^R	Parkinson Gruppe ^R	Wirbelsäule (leicht) ^R	Wirbelsäule ^R	Hüft- u. Kniegymnastik ^R
11:00	Wirbelsäule (leicht) ^R	Wirbelsäule ^R	Hockergymnastik ^R	Wirbelsäule ^R	Hockergymnastik ^R
12:00	Wirbelsäule (leicht) ^R	Wirbelsäule ^R		Wirbelsäule ^R	Parkinson Gruppe ^R
13:00	Aquagymnastik*	Sturzprophylaxe ^R	Wirbelsäule Aquagymnastik* ^R		
13:45					14:00
15:00	Hüft- u. Kniegymnastik ^R			Wirbelsäule (Pilates) ^R	15:00
16:00	Wirbelsäule ^R	Wirbelsäule ^R	Wirbelsäule ^R	Wirbelsäule ^R	16:00
17:00	Wirbelsäule ^R	Wirbelsäulengymnastik ^R	Nacken und Schulter ^R	Wirbelsäule ^R	Wirbelsäule ^R
18:00	Autogenes Training ^R	Wirbelsäulengymnastik (Pilates) ^R	Wirbelsäule (Pilates) ^R	Wirbelsäule ^R	18:00
19:00	Wirbelsäule ^R	Wirbelsäule (Pilates) ^R	Wirbelsäule (Pilates) ^R	Wirbelsäule ^R	19:00
20:00	Wirbelsäule ^R				20:00

- **Blockkurs**
Kurse laufen in 10er Blöcken.
- **Rehasport**
Kurse im Rahmen der Rehasportverordnung anerkannt.
- **Wasserkurse**

*Kurse finden im Variobad in de Bütt statt.

Es gelten die Regeln unserer Hausordnung.