

KURSPLAN

Mein persönliches Come back Willich e. V.

04
22



Sa

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa
08:00	Wirbelsäule (Pilates) R	Wirbelsäule Mobilisation R			08:00
09:00	Wirbelsäule R	Wirbelsäule R	Wirbelsäule R	Nacken und Schulter	Wirbelsäule R
10:00	Wirbelsäule R	Parkinson Gruppe R	Wirbelsäule 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 (leicht) 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	
19:00	Wirbelsäule R	Wirbelsäule (Pilates) R	Wirbelsäule (Pilates) R	Wirbelsäule R	
20:00	Wirbelsäule R				

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

*Kurse finden im Variobad in de Bütt statt.

Es gelten die Regeln unserer Hausordnung.

Öffnungszeiten: