

# KURSPLAN

## Mein persönliches Come back Willich e. V.

08  
22



Sa

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

- **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.