

KURSPLAN

Mein persönliches Come back Willich e. V.

10
23



	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa
08:00		Wirbelsäule (Pilates)	Wirbelsäule Mobilisation		Yoga	08:00
09:00	Wirbelsäule	Wirbelsäule	Wirbelsäule	Nacken und Schulter	Wirbelsäule	09:00
10:00	Wirbelsäule	Parkinson Gruppe	Wirbelsäule	Wirbelsäule	Hüft- u. Kniegymnastik	10:00 Yoga
11:00	Wirbelsäule (leicht)	Wirbelsäule	Hockergymnastik	Wirbelsäule	Hockergymnastik	11:00 Wirbelsäule (Pilates)
12:00	Wirbelsäule (leicht)	Wirbelsäule	Fit im Alter ab 19.07.2023	Wirbelsäule	Parkinson Gruppe	12:00 Wirbelsäule (Pilates)
13:00	Wirbelsäule (leicht) ab 26.06.2023	Sturzprophylaxe	Wirbelsäule (leicht)	Fit im Alter ab 19.07.2023	Sturzprophylaxe ab 21.07.2023	13:00
13:45						14:00
15:00	Hüft- u. Kniegymnastik			Wirbelsäule		15:00
16:00	Wirbelsäule	Wirbelsäule	Wirbelsäule	Wirbelsäule		16:00
17:00	Wirbelsäule	Wirbelsäule	Nacken und Schulter	Wirbelsäule		17:00
18:00	Autogenes Training	Wirbelsäule	Wirbelsäule (Pilates)	Wirbelsäule		18:00
19:00	Wirbelsäule	Wirbelsäule Mobilisation	Wirbelsäule (Pilates)	Wirbelsäule		19:00
20:00	Wirbelsäule					20:00

● **Blockkurs**
Kurse laufen in 10er Blöcken.

Ⓡ **Rehasport**
Kurse im Rahmen der Rehasportverordnung anerkannt.

Es gelten die Regeln unserer Hausordnung.