

KURSPLAN Mein persönliches Come back Willich e. V.

Couch					Stand Juni 2025							
GESUNDHEIT BEWEGEN			M		Do		Fr					
	Mo		Di		Mi						Sa	
08:00	Wirbelsäule Mobilisation	ß	Wirbelsäule (Pilates)	B	Wirbelsäule Mobilisation	R	Hüft- und Kniegymnastik	R	Yoga	08	:00	
09:00	Wirbelsäule	B	Wirbelsäule	ß	Wirbelsäule	ß	Nacken & Schulter		Wirbelsäule G	09	000	
10:00	Wirbelsäule	ß	Parkinson Gruppe	B	Wirbelsäule	B	Wirbelsäule	R	Hüft- und Kniegymnastik	10	Wirbelsäule n. Liebscher-Bracht	
11:00	Wirbelsäule (leicht)	ß	Wirbelsäule	ß	Hockergymnastik	R	Wirbelsäule	R	Hockergymnastik [©]	11	00 Wirbelsäule 0	
12:00	Wirbelsäule (leicht)	ß	Wirbelsäule	ß	Wirbelsäule (leicht)	R	Wirbelsäule	R	Hockergymnastik [©]	12	000	
13:00	Hockergymnastik	B	Sturzprophylaxe	R	Wirbelsäule (leicht)	R	Hockergymnastik	R	Sturzprophylaxe [©]	13	00	
14:00					Wirbelsäule	R	Wirbelsäule Out-	R		14	Rehasport Kurse sind im Rahmen der	
15:00	Hüft- und Kniegymnastik	R	Wirbelsäule n. Liebscher-Bracht	R	Hüft- und Kniegymnastik	R	Wirbelsäule	R		15	Rehasportverordnung aner- kannt.	
16:00	Wirbelsäule	ß	Wirbelsäule	R	Wirbelsäule	B	Wirbelsäule	B		16	000	
17:00	Wirbelsäule	ß	Wirbelsäule	R	Nacken & Schulter	R	Wirbelsäule	B	Bauchtanz (Anfänger)	17	000	
18:00	Autogenes Training		Wirbelsäule	ß	Wirbelsäule (Pilates)	R	Wirbelsäule	R	Bauchtanz (Fortgeschrittene)	18	:00 Es gelten die Regeln	
19:00	Wirbelsäule	ß	Wirbelsäule Mobilisation	R	Wirbelsäule (Pilates)	R	Wirbelsäule Pilates Power	R		19	unserer Hausordnung.	
20:00	Wirbelsäule	ß					Yoga			20	000	