

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG
VORMITTAG		HWS - SCHULTER 8.05 - 8.50		KRÄFTIGUNG 8.05 - 8.50		
	FIT UND AKTIV 9.05 - 9.50		KRÄFTIGUNG 9.05 - 9.50	GELENKE 9.05 - 9.50	FIT UND AKTIV 9.05 - 9.50	
	RÜCKEN - LWS 10.05 - 10.50	RUNDUM FIT 10.05 - 10.50	PILATES 10.05 - 10.50	RÜCKEN 10.05 - 10.50	RÜCKEN 10.05 - 10.50	
	RUNDUM FIT 11.05 - 11.50	OSTEOPOROSE 11.05 - 11.50	RUNDUM FIT 10.05 - 10.50	KNIE - HÜFTE 11.05 - 11.50	RUNDUM FIT 11.05 - 11.50	
	KREBSNACHSORGE 11.05 - 11.50	RÜCKEN 11.05 - 11.50	RÜCKEN 11.05 - 11.50	HWS - SCHULTER 11.05 - 11.50	BECKENBODEN - LWS 11.05 - 11.50	
			KRÄFTIGUNG 11.05 - 11.50			
NACHMITTAG	GELENKE 16.00 - 16.45	RÜCKEN - HWS 16.00 - 16.45	KRÄFTIGUNG 16.00 - 16.45	KRÄFTIGUNG 16.00 - 16.45	RÜCKEN 16.00 - 16.45	RÜCKEN 12.00 - 12.45
	KNIE - HÜFTE 16.00 - 16.45	RÜCKEN 17.00 - 17.45	GELENKE 16.00 - 16.45	RÜCKEN - LWS 16.00 - 16.45	PILATES 16.00 - 16.45	KRÄFTIGUNG 14.00 - 14.45
	REHA 17.00 - 17.45	WIRBELSÄULE 17.30 - 18.15	RÜCKEN 17.00 - 17.45	GELENKE 17.00 - 17.45	KRÄFTIGUNG 17.00 - 17.45	
		PILATES 18.20 - 19.05	HWS - SCHULTER 17.00 - 17.45	HWS - SCHULTER 18.00 - 18.45		
	KRÄFTIGUNG 19.45 - 20.30	GELENKE 19.15 - 20.00		RÜCKEN - LWS 19.00 - 19.45		
		RÜCKEN 20.15 - 21.00	KRÄFTIGUNG 20.15 - 21.00			



WICHTIG!

Die regelmäßige Teilnahme an den Kursen ist verpflichtend.

1

Das Fehlen wegen Urlaub oder Krankheit ist beim Trainer zu entschuldigen.

2

Ein Checkin kann frühestens 15 Min. vor Kursbeginn an der Rezeption erfolgen.

3

Ein Wechsel des Kurses ist nur nach Absprache mit einem Trainer möglich.

4

Teilnahmeberechtigt sind nur die auf der jeweiligen Kursliste geführten Teilnehmer.

5