

ONLINESPORT

Kursübersicht

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
08.00-09.00 Uhr			Gymnastik am Morgen		
09.00-10.00 Uhr					
10.00-11.00 Uhr					
11.00-12.00 Uhr					
12.00-13.00 Uhr					
13.00-14.00 Uhr		Fit im Alter Stuhlgymnastik			
14.00-15.00 Uhr					

ONLINESPORT

Kursübersicht

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
15.00-16.00 Uhr			Gymnastik von Kopf bis Fuß		
16.00-17.00 Uhr		Wirbelsäulengymnastik			
17.00-18.00 Uhr				Beckenbodengymnastik (Präventionskurs)	
18.00-19.00 Uhr					
19.00-20.00 Uhr					
20.00-21.00 Uhr			Beweglichkeitsorientiertes Faszientraining		