

| Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag | Samstag |
|---|---|---|---|---|---|
| | 8.15 – 9.00 ^{® 2} Rücken- und Wirbelsäulengymnastik | | 8.30 – 9.15 ^{® 1} Rücken- und Wirbelsäulengymnastik | 8.45 – 9.30 ^{® 2} Rücken- und Wirbelsäulengymnastik | |
| 9.00 – 9.45 ^{® 1} Ganzkörpertraining (Hüfte-Knie) | 8.30 – 9.15 ^{® 1} Rücken- und Wirbelsäulengymnastik | 9.00 – 9.45 ^{® 1} Rücken- und Wirbelsäulengymnastik | 09.30 – 10.15 ^{® 2} Rücken- und Wirbelsäulengymnastik | | 10.15 – 11.00 ^{® 2} Rücken- und Wirbelsäulengymnastik |
| 10.00 – 10.45 ^{® 2} Ganzkörpertraining Schwerpunkt Schulter/Nacken | 9.10 – 9.55 ^{® 2} Ganzkörperstabilisation <u>in aufrechter Position</u> | | 11.45 – 12.30 ^{® 1} Rücken- und Wirbelsäulengymnastik | 14.15 – 15.00 ^{® 1} Rücken- und Wirbelsäulengymnastik | 11.15 – 12.00 ^{® 2} Rücken- und Wirbelsäulengymnastik <u>Schwerpunkt: LWS</u> |
| 14.00 – 14.45 ^{® 1} Neurologie | 10.30 – 11.15 ^{® 1} Rücken- und Wirbelsäulengymnastik <u>in aufrechter Position</u> | 15.15 – 16.00 ^{® 1} Stabilisation Hüfte-Knie | 12.45 – 13.30 ^{® 1} Rücken- und Wirbelsäulengymnastik | 15.10 – 15.55 ^{® 1} Ganzkörpertraining | |
| 15.30 – 16.15 ^{® 1} Rücken- und Wirbelsäulengymnastik <u>in aufrechter Position</u> | 16.15 – 17.00 ^{® 1} Ganzkörpertraining <u>Schwerpunkt Schulter /Nacken</u> | 16.15 – 17.00 ^{® 2} Ganzkörpertraining <u>Schwerpunkt Schulter /Nacken</u> | 14.00 – 14.45 ^{® 1} Rücken- und Wirbelsäulengymnastik | 16.15 – 17.00 ^{® 1} Rücken- und Wirbelsäulengymnastik <u>Schwerpunkt: HWS</u> | |
| | 18.00 – 18.45 ^{® 2} Rücken- und Wirbelsäulengymnastik | 17.00 – 17.45 ^{® 2} Rücken- und Wirbelsäulengymnastik | 15.00 – 15.45 ^{® 1} Rücken- und Wirbelsäulengymnastik | 17.10 – 17.55 ^{® 1} Rücken- und Wirbelsäulengymnastik | |
| 18.45 – 19.30 ^{® 2} Rücken- und Wirbelsäulengymnastik | 18.50 – 19.35 ^{® 2} Rücken- und Wirbelsäulengymnastik <u>Schwerpunkt: HWS</u> | | 18.00 – 18.45 ^{® 2} Rücken- und Wirbelsäulengymnastik | 18.15 – 19.00 ^{® 2} Rücken- und Wirbelsäulengymnastik <u>Schwerpunkt: LWS</u> | |
| 19.35 – 20.20 ^{® 2} Rücken- und Wirbelsäulengymnastik | | | 19.00 – 19.45 ^{® 2} Stabilisation Hüfte-Knie | 19.10 – 19.55 ^{® 2} Ganzkörpertraining | |

® 1= gr. Kursraum

® 2= kl. Kursraum