

Gruppenplan

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
	8.15 – 9.00 ® 1 Ganzkörpertraining	9.00 – 9.45 ® 3 Rücken- und Wirbelsäulengymnastik <u>Schwerpunkt LWS</u>		
10.45 – 11.30 ® 3 Karzinom / Neuro	10.30 – 11.15 ® 1 Rücken- und Wirbelsäulengymnastik <u>Schwerpunkt HWS</u>	11.20–11.55 ® 1 Rücken- und Wirbelsäulengymnastik		9.00 – 9.45 ® 3 Rücken- und Wirbelsäulengymnastik
17.00 – 17.45 ® 3 Stabilisation <u>(Hüfte-Knie)</u>	16.45 – 17.30 ® 3 Rücken- und Wirbelsäulengymnastik	16.30 – 17.15 ® 1 Rücken- und Wirbelsäulengymnastik	17.00 – 17.45 ® 3 Rücken- und Wirbelsäulengymnastik	
17.45 – 18.30 ® 3 Rücken- und Wirbelsäulengymnastik			18.00 – 18.45 ® 3 Rücken- und Wirbelsäulengymnastik	
18.45 – 19.30 ® 3 Rücken- und Wirbelsäulengymnastik		18.45–19.30 ® 3 Rücken- und Wirbelsäulengymnastik		