KURSPROGRAMM WIEHL OKTOBER 2019

MEDI CENTER WIEHL PARK

HdG

	MONTAG		DIENSTAG		MITTWOCH		DONNERSTAG		FREITAG	
	Kursraum	Outdoor	Kursraum	Outdoor	Kursraum	Outdoor	Kursraum	Outdoor	Kursraum	Outdoor
8:00 Uhr 8:30 Uhr	RÜCKENFIT RSP Wirbelsäulengym.		RÜCKENFIT RSP Wirbelsäulengym.				RÜCKENFIT RSP Wirbelsäulengym.		PILATES	
9:00 Uhr 9:30 Uhr	RÜCKENFIT RSP Wirbelsäulengym.		RÜCKENFIT + Hockergymnastik RSP		RÜCKENFIT RSP Wirbelsäulengym.				RÜCKENFIT RSP Wirbelsäulengym.	
10:00 Uhr 10:30 Uhr	HATHA-YOGA				FASZIEN GYMNASTIK		RÜCKENFIT RSP Wirbelsäulengym.			MOBIFIT AKTIV
11:00 Uhr 11:30 Uhr							PILATES Anfänger			
14:00 Uhr 14:30 Uhr	RÜCKENFIT RSP Wirbelsäulengym.						RÜCKENFIT RSP Wirbelsäulengym.			
15:00 Uhr 15:30 Uhr	RÜCKENFIT RSP Wirbelsäulengym.		RÜCKENFIT RSP Wirbelsäulengym.							
16:00 Uhr 16:30 Uhr	PILATES Anfänger		PILATES						RÜCKENFIT RSP Wirbelsäulengym.	
17:00 Uhr 17:30 Uhr	RÜCKENFIT RSP Wirbelsäulengym.		PILATES Anfänger		RÜCKENFIT RSP Wirbelsäulengym.		RÜCKENFIT RSP Wirbelsäulengym.		RÜCKENFIT RSP Wirbelsäulengym.	
18:00 Uhr 18:30 Uhr	PILATES				SKOLIOSE GYMNASTIK					
19:00 Uhr 19:30 Uhr	RÜCKENFIT RSP Wirbelsäulengym.		FASZIEN GYMNASTIK		RÜCKENFIT RSP Wirbelsäulengym.			POWER FITNESS		
20:00 Uhr 20:30 Uhr			HATHA-YOGA							