KURSPROGRAMM WIEHL SEPTEMBER 2021

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	REHASPORT Wirbelsäulengym.		REHASPORT Wirbelsäulengym.				REHASPORT Wirbelsäulengym.		PILATES	
9:00 Uhr 9:30 Uhr	REHASPORT Wirbelsäulengym.		RÜCKENFIT + Hockergymnastik RSP		RÜCKENFIT RSP Wirbelsäulengym.		Neu OSTEOPOROSE GYMNASTIK		REHASPORT Wirbelsäulengym.	
10:00 Uhr 10:30 Uhr	HATHA-YOGA				FASZIEN GYMNASTIK		REHASPORT Wirbelsäulengym.		Neu STURZ PROPHYLAXE	
11:00 Uhr 11:30 Uhr							PILATES			
14:00 Uhr 14:30 Uhr	REHASPORT Wirbelsäulengym.						RÜCKENFIT + Hockergymnastik RSP			
15:00 Uhr 15:30 Uhr	REHASPORT Wirbelsäulengym.		REHASPORT Wirbelsäulengym.				REHASPORT Wirbelsäulengym.			
16:00 Uhr 16:30 Uhr	PILATES		PILATES						REHASPORT Wirbelsäulengym.	
17:00 Uhr 17:30 Uhr	REHASPORT Wirbelsäulengym.		PILATES		REHASPORT Wirbelsäulengym.		REHASPORT Wirbelsäulengym.		REHASPORT Wirbelsäulengym.	
18:00 Uhr 18:30 Uhr	PILATES		PILATES		SKOLIOSEGYM FÜR JUGENDLICHE					
19:00 Uhr 19:30 Uhr	REHASPORT Wirbelsäulengym.		HATHA-YOGA		REHASPORT Wirbelsäulengym.		POWER FITNESS			
20:00 Uhr 20:30 Uhr										