

Kursplan Altenburg 2017

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
10.00 Wirbelsäule	9.00 Wirbelsäule	9.00 Halswirbelsäule /Schulter	8.30 Wirbelsäule	9.00 Wirbelsäule
11.00 Rücken- Fit	10.00 Knie Gruppe	10.00 Wirbelsäule	9.30 Wirbelsäule	10.00 Hocker Gymnastik
12.00 Geräte Training	11.00 Rücken Fit	11.00 Wirbelsäule	10.30 Rücken Fit	11.00 Wirbelsäule
13.30 Wirbelsäule	13.00 Geräte Training	12.00 Geräte Training	12.00 Osteoporose	11.00 Walking (29.9.-8.12.)
		13.30 Geräte Training	14.00 Wirbelsäule	13.30 Wirbelsäule
14.30 Hocker Gymnastik	14.30 Senioren Gymnastik	14.30 Aqua Fit	13.30 Aqua Fit	
		15.15 Aqua Fit	14.15 Aqua Fit	
16.00 Knie Gruppe	16.30 Wirbelsäule	16.00 Wirbelsäule	16.00 Rücken Fit	
17.00 Rücken fit	17.30 Rücken Fit	17.00 Rücken Fit	17.00 Workout	
18.00 Workout	18.30 (Man) Workout	18.00 Wirbelsäule	18.00 Wirbelsäule	
	19.30 (Man) Workout	19.00 Wirbelsäule	19.00 Step Aerobic	

Kontakt: 03447/ 514 284 oder altenburg@physiolance.de