

Gruppenplan

Änderungen vorbehalten. Gültig bis zum Erscheinen eines neuen Gruppenplanes.

i Klicken Sie auf einen Kurs im Kursplan, um weitere Infos zu erhalten.

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
09:15 - 10:00 Muskel- & Gelenkgymnastik Hocker & Stand	09:15 - 10:00 Muskel- & Gelenkgymnastik Ausdauer	09:15 - 10:00 Muskel- u. Atemgymnastik Hocker und Stand	10:00 - 10:45 Muskel- & Gelenkgymnastik obere Extremitäten	09:15 - 10:00 Muskel- & Gelenkgymnastik Hocker & Stand
17:15 - 18:00 Muskel- & Gelenkgymnastik untere Extremitäten	10:15 - 11:00 Muskel- & Gelenkgymnastik stabilisiere deinen Rumpf	09:15 - 10:00 Wirbelsäulengymnastik Coretraining	17:15 - 18:00 Muskel- & Gelenkgymnastik alles 1x durchbewegen	10:15 - 11:00 Muskel- & Gelenkgymnastik alle 3 Wochen
18:00 - 18:45 Wirbelsäulengymnastik Schuler & Nacken (HWS)	17:00 - 17:45 Muskel- & Gelenkgymnastik alles 1x durchbewegen	17:15 - 18:00 Wirbelsäulengymnastik Core Training	18:00 - 18:45 Wirbelsäulengymnastik mit Kleingeräten	themenbezogen Kursplan jetzt als PDF herunterladen
19:00 - 19:45 Wirbelsäulengymnastik Schuler & Nacken (HWS)	18:00 - 18:45 Mobiler Rücken			