

Präventionskurse – gültig ab Januar 2018

Mo	Di
08.00-09.00 Präventives Rückentraining	08.00-09.00 Präventives Rückentraining
10.00-11.00 Wirbelsäulengymnastik	
11.00-12.00 Pilates für Einsteiger	
14.00-14.45 Sturz- und Fallprophylaxe: Sicher auf den Beinen - ein Leben lang	14.15-15.45 BeBo® Beckenbodentraining für den Mann (Grundkurs)
17.00-18.00 Kardiologisches Gesundheitstraining	17.00-18.00 Kardiologisches Gesundheitstraining
	18.00-19.00 Präventives Rückentraining
19.00-20.00 Präventives Rückentraining	19.00-20.00 Präventives Rückentraining

Mi	Do
08.00-09.00 Präventives Rückentraining	08.00-09.00 Präventives Rücken- training
09.00-10.00 Präventives Rückentraining	08.00-09.00 Pilates
10.00-11.00 Kardiologisches Gesundheitstraining	09.00-10.00 Pilates für Einsteiger
	10.00-11.00 Kardiologisches Gesundheitstraining
11.45-13.15 BeBo® Beckenbodentraining für die Frau (Grundkurs)	
15.00-15.45 Sturz- und Fallprophylaxe: Sicher auf den Beinen - ein Leben lang	
17.00-18.00 Entspannungskurs AT oder PMR	
18.00-19.00 Pilates	18.00-19.00 Präventives Rückentraining
	19.00-20.00 Präventives Rücken- training
20.00-21.00 Präventives Rückentraining	19.00-20.00 Wirbelsäulen- gymnastik

Fr	Sa
09.00-10.00 Wirbelsäulengymnastik	
	11.00-12.00 Wirbelsäulengymnastik
11.45-13.15 BeBo® Beckenbodentraining für den Mann (Grundkurs)	
14.00-15.00 Kardiologisches Gesundheitstraining	
16.30-18.00 BeBo® Beckenbodentraining für die Frau (Grundkurs)	
18.00-19.00 Pilates	
19.15-20.45 BeBo® Beckenbodentraining für die Frau (Grundkurs)	