

Gesundheitssportgruppen im FitnessCenter aTB vom 03.08.2020 - 21.08.2020

Beginn	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
10:00 10:15		10:15 – 11:10 Wirbelsäulengymnastik	10:00 – 10:55 Beckenboden- und Wirbelsäulengymnastik für Frauen Babys willkommen		
12.15				12:15– 13:10 Wirbelsäulengymnastik	
13:30 14:15			13:30 – 14:15 Rehasport Rücken + obere Extremitäten		
14:00 14:30	14:00 – 14:45 Rehasport Rücken für Frauen		14:30 – 15:15 Rehasport Wirbelsäulengymnastik+ untere Extremitäten		
15:00 15:30	15:00 – 15:45 Rehasport Wirbelsäulengymnastik+ untere Extremitäten	15:00 – 15:45 Rehasport Rücken für Fortgeschrittene	15:30 – 16:25 Rücken QiGong	15:00 – 15:45 Rehasport Rücken + obere Extremitäten	
15:45 16:00 16:30		16:00 – 16:55 Wirbelsäule im Gleichgewicht	16:30 – 17.25 Rücken Fit	15:45 – 16:40 Pilates	
16:45 17:05 17:30		BOXraum 17:00 – 18:00 Yoga	17:30 – 18:25 Faszien Fitness auch als Präventionskurs nach \$20	16:45 – 17:40 Pilatesflow	