

# Sommerplan 2021

Gültig ab 18.07.2021 bis 15.08.2021

Beginn	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
10:00/15/ 11:00		10:15 – 11:10 Wirbelsäulengymnastik	10:00 – 10:55 Beckenboden- und Wirbelsäulengymnastik für Frauen		
11:30/ 12:15		11:30 – 12:15 Rehasport Rücken	11:30 – 12:30 Walking und Gymnastik im Park	12:15– 13:10 Wirbelsäulengymnastik	
13:30			13:30 - 14:15 Rehasport Rücken + obere Extremitäten	13:30 – 14:15 Rehasport Rücken	
14:00/ 14:30	14:00 – 14:45 Rehasport Rücken für Frauen		14:30 – 15:15 Rehasport Rücken + untere Extremitäten		
15:00/ 15:30	15:00 – 15:45 Rehasport Rücken+ untere Extremitäten	15:00 – 15:45 Rehasport Fortgeschrittene		15:00 – 15:45 Rehasport Rücken + obere Extremitäten	
16:00/ 16:30		16:00 – 16:55 Wirbelsäule im Gleichgewicht	16:30 – 17.25 Rücken Fit I	16:00 – 16:55 Pilates für die Wirbelsäule	

Telefon: 030 6120 1555

E-Mail: [mail@kiezturner.de](mailto:mail@kiezturner.de)