



Unsere Kursplan ab Juni 2020

UHRZEIT	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
10:00 - 10:30		Rückenschule^{1,3} Kursleitung: Andrea	Vital & Fit am Gerät „Die BernemerBabbelgrupp“ Kursleitung: Antje	Fit & happy Gemeinsam fit & beweglich Kursleitung: Ines	Sicher & Stabil Mit Stabilität durch den Tag Kursleitung: Ines
10:30 - 11:00	Aufrecht durchs Leben Wirbelsäulengymnastik Kursleitung: Andrea				
11:00 - 11:30			Vital 2.0¹ - Training mit Kleingeräten Kursleitung: Antje		
11:30 - 12:00					
12:00 - 12:30		Betreutes Training² im Physiozirkel Kursleitung: Tanja			
12:30 - 13:00					
18:30 - 19:00			Feel good Yoga⁴ Mobility Training der Faszien Kursleitung: Ines		
19:00 - 19:30	Wallis Bootcamp Funktional Fitness Kursleitung: Wolfgang	Rückenschule^{1,3} Kursleitung: Andrea			
19:30 - 20:00					

¹ Findet nicht im Physiozirkel-Raum statt. / ² Während dieser Zeit ist ein Physiotherapeut für Sie da. /

³ Die Kurseinheit umfasst 10 Stunden und wird von der Krankenkasse bezuschusst. / ⁴ Offener Kurs; Teilnahme auch ohne Mitgliedschaft möglich.