



Unsere Kursplan ab Januar 2019

UHRZEIT	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
10:00 - 10:30	Aufrecht durchs Leben Gymnastik mit Musik	Rückenschule ^{1,3}	Vital & Fit „Die BernemerBabbelgrupp“	Morning Fit gemeinsam fit & beweglich	Sicher auf den Beinen Sturzprophylaxe für Jung & Alt
10:30 - 11:00					
11:00 - 11:30			Betreutes Training ² im Physiozirkel		
11:30 - 12:00					
12:00 - 12:30		Betreutes Training ² im Physiozirkel			
12:30 - 13:00					
15:00 - 15:30			Happy Mums ³ Rückbildungsgymnastik und Beckenbodentraining		
15:30 - 16:00					
17:00 - 17:30			Beckenboden- und Faszientraining ³		
17:30 - 18:00					
18:30 - 19:00			Faszientraining Roll Dich glücklich		
19:00 - 19:30	Wallis Bootcamp Funktional Fitness	Rückenschule ^{1,3}			
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.