

Kursplan in Bad Waldliesborn

Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
08:00					
09:00	RW- 1032022 Wirbelsäulengymnastik light	RW- 2032022 Wirbelsäulengymnastik medium +	RW- 042022 Wirbelsäulengymnastik medium	RW- 05032022 Wirbelsäulengymnastik light	RW- 9032022* Befreite Schultern, entspannter Nacken
10:00	RT- 1032022 Pepp mit TEP	RW* Rehasport	RL- 1022022 Fittes Herz, fitte Lunge	RW- 6032022 Wirbelsäulengymnastik light	RO- 2032022* Sport trotz(t) Osteoporose
11:00	GR- 1032022 Rückenfit	RH- 10322022 Herzsport ab 100 Watt	RK- 1022022 Krebszellen mögen keine Beeren		
12:00			RD- 1022022* Diabetes bewegt		
13:00					
14:00					
15:00					
16:00		RO- 1032022 Sport trotz(t) Osteoporose			
17:00	GF - 01032022 Yoga Basic	RW- 3032022 Wirbelsäulengymnastik light			
18:00		GF- 3032022 Funsport	RW - 09032022* Wirbelsäulengymnastik medium	RW- 7032022 Wirbelsäulengymnastik light	
19:00		GR- 1032022 Rückenfit	RT - 02032022* Rücken, Knie und Hüftsport	RW- 8032022 Wirbelsäulengymnastik medium	

Zertifizierte Rehasportkurse Hier gibt es noch freie Plätze !!

Gesundheitskurse vom 08.08.2022 - 30.09.2022

* Start ab 01.08.2022