

Kursplan kukphysio. Westerode

Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
08:00		Rückengymnastik		Rückengymnastik		
08:30	Rückengymnastik	Rückengymnastik		Rückengymnastik	Rückengymnastik	
09:00	Rückengymnastik	Rückengymnastik	Rückengymnastik	Rückengymnastik	Rückengymnastik	Rückengymnastik
09:30	Rückengymnastik	Rückengymn	Rückengymnastik	Rückengymnastik	Rückengymnastik	Rehasport Orthopädie (45 Minuten)
10:00	Hockergymnastik	Hockergymn	Hockergymnastik	Hockergymnastik	Hockergymnastik	
10:30						
11:00	Rehasport Orthopädie (45 Minuten)	Zumba		Rehasport Neurologie (45 Minuten)		
11:30						
12:00						
12:30						
13:00		Rückengymnastik				
13:30						
14:00	Rückengymnastik			Rückengymnastik		Zumba
14:30	Rückengymnastik			Rückengymnastik		
15:00			Hockergymnastik	Rehasport Orthopädie (45 Minuten)		
15:30	Rehasport Orthopädie (45 Minuten)					
16:00			Rehasport Kinder (45 Minuten)			Rehasport Kinder (45 Minuten)
16:30				Rückengymnastik		
17:00	Rückengymnastik	Rückengymnastik	Rückengymnastik	Rückengymnastik	Rehasport Neurologie (45 Minuten)	
17:30	Rückengymn	Rückengymnastik	Rückengymnastik	Rückengymnastik		
18:00	Maniac Level 2	Yoga (im Ergo- Raum)	Rückengymnastik	Maniac Level 4	Rücken- schule	Rückengymnastik
18:30			Rückengymnastik			Rückengymnastik
19:00	Rückengymnastik	Rehasport Orthopädie (45 Minuten)	Autogenes Training	Rückengymnastik	Yoga (im Ergo- Raum)	Maniac Level 3
19:30	Rückengymnastik		Rückengymn	Progressive Muskelrelax ation (PMR)		
20:00	Rehasport Orthopädie (45 Minuten)					Für alle Kurse ist vorher eine Anmeldung notwendig!
20:30						