

Aktueller Kursplan

Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
8:00 – 9:00	ADL	Beckenboden- gymnastik	ADL	Pilates, ADL		
9:00 – 10:00	WSG	ADL	WSG	Gymnastik obere Extremität, ADL	ADL	
10:00 – 11:00	Sitzgymnastik	WSG	WSG	WSG	ADL	
11:00 – 12:00	ADL	WSG, ADL	WSG, ADL	ADL	Osteoporose- gymnastik, ADL	
12:00 – 13:00	Kräftigung mit Theraband		Tanz	Zirkeltraining		WSG
13:00 – 14:00				Sitzgymnastik	WSG	
14:00 – 15:00	Pilates, ADL	Gymnastik untere Extremität	Osteoporose- gymnastik	ADL	Asiatische Bewegungsform zur Gesundheitsförderung	
15:00 – 16:00		ADL			Gymnastik untere Extremität	
16:00 – 17:00	ADL	WSG	Bauch-Beine-Po, ADL	WSG	ADL	
17:00 – 18:00	WSG	Zirkeltraining	WSG mit Yogaelementen, ADL	ADL	ADL	
18:00 – 19:00	Pilates	ADL	Pilates	Gymnastik obere Extremität		
19:00 – 20:00	ADL	WSG, ADL	WSG, ADL	Stabilisation, WSG		

ADL – Activities of Daily Living

WSG – Wirbelsäulengymnastik