

Kurs-Wochenübersicht

Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
08:00					
09:00					
09:00 - 10:00	Präventives Rückentraining (Kraft)	Präventives Rückentraining (Kraft)	Präventives Rückentraining (Kraft)		
10:00 - 11:00	Präv. Rückenkräftigungstraining (Geräte)				10:20 - 11:20 Präv. Rückenkräftigungstraining (Geräte)
11:00					
12:00					
13:00					
14:00					
15:00					
16:00					15:30 - 16:45 Beckenbodenschule
17:00					
18:00	Präv. Rückenkräftigungstraining (Geräte)	Präv. Rückenkräftigungstraining (Geräte)			
18:00 - 19:00		Präventives Rückentraining (Kraft)	Präventives Rückentraining (Kraft)	Präventives Rückentraining (Kraft)	
19:00 - 20:00	Präv. Rückenkräftigungstraining (Geräte)				
19:00 - 20:00		Präventives Rückentraining (Kraft)		Präventives Rückentraining (Kraft)	