

Kursplan



www.gesundheitszentrum-kw.de

Anmeldung erforderlich!

Tel.: 03375-20 35 20

	MO	Di	MI	DO
K U R S				
	10:30 Uhr WSG/Rückenschule	10:30 Uhr Wirbelsäulengymnastik	10:30 Uhr WSG/Rücken yoga	10:30 Uhr Wirbelsäulengymnastik
	18:00 Uhr WSG/Pilates	18:00 Uhr Ganzkörper-Workout		18:00Uhr BBP
1	19:00 Uhr WSG/Rückenschule	19:00 Uhr WSG/Rücken yoga		19:00 Uhr WSG/Pilates
1.0G				
		19:15 Uhr Indoor Cycling		19:15 Uhr Indoor Cycling
2				
2.0G				

Einsteiger 50 min

Mittelstufe 55 min

Mittelstufe 55 min

WSG = Wirbelsäulengymnastik

Herz-Kreislauf-Kurse

* Kurse sind anmeldepflichtig und entfallen bei weniger als 4 Anmeldungen/Teilnehmern