

Kursplan

GESCHER

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
	Halle 1	Halle 1	Halle 1	Halle 1	Halle 1
07:30					
08:00 - 09:00			Fit im Alter		Haltung, Balance & Relax
09:00 - 10:00	Rückentraining		Rücken & Nacken		Gezielte Gymnastik
10:00 - 11:00	Lungensport	Gezielte Gymnastik	Rücken & Nacken		Lungensport
11:00 - 12:00	Rückentraining	Bauchbeckenboden	Gezielte Gymnastik		Rücken & Nacken
12:00 - 13:00			Entspannt durch den Mittag		Gezielte Gymnastik
13:00 - 14:00					Move & Relax
14:00 - 15:00					
15:00 - 16:00	Rückentraining			Gezielte Gymnastik	
16:00 - 17:00	Gezielte Gymnastik				
17:00 - 18:00	Yin Yoga			Power Yoga	
18:00 - 19:00	Rücken FIT	Rückentraining	Rücken FIT	Rückentraining	
19:00 - 20:00	Rücken & Nacken	Rückentraining	Rücken & Nacken	Rückentraining	