

Kursplan Bad Waldliesborn

Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
08:00	GE-01022022 Entspannt in den Tag	GE-03022022 Early morning			
09:00	RW-01022022 Wirbelsäulengymnastik light	RW-02022022 Wirbelsäulengymnastik medium +	RW-042022 Wirbelsäulengymnastik medium	RW-052022 Wirbelsäulengymnastik light	RW-09022022* Befreite Schultern, entspannter Nacken
10:00	RT-01022022 Pepp mit TEP	RH-01022022* Herzsport 50 Watt	RL-01022022 Laufen ohne Schnaufen mit COPD	RW-06022022 Wirbelsäulengymnastik light	RO-02022022* Sport trotz(t) Osteoporose
11:00	GR-01022022 Rückenfit	RH-01022022* Herzsport 100 Watt	RK-01022022 Krebszellen mögen keine Beeren	GE-04022022 Entspannungsmix	
12:00			RD-01022022* Diabetes bewegt		
13:00					
14:00	GTK-01022022 Abenteuerturnen (4-6 Jahre)				
15:00	GTK-020220220 Fit Kids (7-10 Jahre)				GTK-03022022 Drums Alive (4-6 Jahre)
16:00	GF-01022022 Yoga Basic	RO-01022022 Sport trotz(t) Osteoporose			GTK-04022022 Drums Alive (7-10 Jahre)
17:00	GE-02022022 Vinyasa Yoga	RW-03022022 Wirbelsäulengymnastik light			
18:00		GF-02022022 IGT - Intensives Ganzkörper Training		RW-07022022 Wirbelsäulengymnastik light	
19:00		GR-02022022 Rückenfit		RW-08022022 Wirbelsäulengymnastik medium	
	Zertifizierte Rehasportkurse Hier gibt es noch freie Plätze !!				
	Gesundheitskurse vom 02.05.2022 - 30.06.2022				

* Start ab 02.05.2022