



# Unser Kursangebot

## Montag

10.30 - 11.30 Uhr	Wirbelsäulengymnastik	Präventionsraum
17.00 - 17.30 Uhr	Funktionstraining	Präventionsraum
17.30 - 18.30 Uhr	Fitnessgymnastik	Präventionsraum
18.30 - 19.30 Uhr	Pilates ( Präventionskurs )	Präventionsraum

## Dienstag

17.30 - 18.30 Uhr	Wirbelsäulengymnastik	Präventionsraum
18.30 - 19.00 Uhr	Funktionstraining	Präventionsraum

## Mittwoch

09.30 - 10.30 Uhr	„Fit ins Alter“	Präventionsraum
10.30 - 11.00 Uhr	Funktionstraining	Präventionsraum
17.30 - 18.30 Uhr	Ausgleichsgymnastik	Präventionsraum
18.30 - 19.30 Uhr	Pilates	Präventionsraum

## Donnerstag

09.30 - 10.30 Uhr	HWS / Schulter-Gymnastik	Präventionsraum
15.15 - 16.15 Uhr	Diabetiker-Kurs 1 (DMP)	Präventionsraum
16.15 - 17.15 Uhr	Diabetiker-Kurs 2 (DMP)	Präventionsraum
17.30 - 18.30 Uhr	Wirbelsäulengymnastik	Präventionsraum
18.30 - 19.30 Uhr	Wirbelsäulengymnastik	Präventionsraum

Info's: Tel.:0511 / 899858- 0 Ansprechpartnerin: Frau Kuhn