Kursplan | GESCHER

Uhrzeit	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
8:00			Fit im Alter		Haltung, Balance,
8:30			Fit im Aiter		Relax
9:00	Rückentraining		Rücken und Nacken	Full Dadu Warkant	Carialta Cuman antile
9:30			Rucken und Nacken	Full Body Workout	Gezielte Gymnastik
10:00	Lungensport		Dünkon uzul Naslası		l
10:30			Rücken und Nacken		Lungensport
11:00	Wirbelsäulengymnastik/ Rückentraining		Gezielte Gymnastik		D"
11:30					Rücken und Nacken
12:00			Entspannt durch den Mittag		Gezielte Gymnastik
12:30					
13:00					577.4
13:30					Pilates
14:00					
14:30					
15:00	Wirbelsäulengymnastik/ Rückentraining			Gezielte Gymnastik	
15:30					
16:00	Gezielte Gymnastik				
16:30					
17:00	Yin Yoga			Power Yoga	
17:30					
18:00	Rückenfit	Wirbelsäulengymnastik/ Rückentraining	Rückenfit	Wirbelsäulengymnastik/ Rückentraining	
18:30					
19:00	Rücken und Nacken	Wirbelsäulengymnastik/	6"	Wirbelsäulengymnastik/ Rückentraining	
19:30		Rückentraining	Rücken und Nacken		