

# Kursplan



[www.gesundheitszentrum-kw.de](http://www.gesundheitszentrum-kw.de)

Anmeldung erforderlich!

Tel.: 03375-20 35 20

	MO	Di	MI	DO	FR
<b>K U R S  1</b>	09.30 Uhr WSG/Pilates	09.30 Uhr Wirbelsäulengymnastik	09.30 Uhr WSG/Rückenyo	09.30 Uhr Wirbelsäulengymnastik	09.30 Uhr WSG/Beckenbodengym
	10:30 Uhr WSG/Rückenschule	10.30 Uhr Wirbelsäulengymnastik	10:30 Uhr WSG/Rückenyo	10:30 Uhr Wirbelsäulengymnastik	
		16:00 Uhr WSG/QI Gong <small>Saisonkurs</small>	17:30 Uhr WSG/Pilates		
	18:00 Uhr WSG/Pilates	18:00 Uhr Ganzkörper-Workout		18:00Uhr BBP	
	19:00 Uhr WSG/Rückenschule	19:00 Uhr WSG/Rückenyo		19:00 Uhr WSG/Rückenyo	
<b>K U R S  2</b>		19:15 Uhr Indoor Cycling		19:00 Uhr Indoor Cycling	

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