

physio <sup>3</sup> therapie, training, prävention.	Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag
	Kursraum OG	Kursraum EG	Kursraum OG	Kursraum EG	Kursraum OG	Kursraum EG	Kursraum OG	Kursraum EG	Kursraum OG	Kursraum EG	Kursraum EG
9.00-10.00											
10.00-11.00								<b>Wirbelsäulengymnastik***</b> 7.2.-11.4.19 6.6.-15.8.19 5.9.-14.11.19 Anna 10:00-11:00 geschlossener 10er Kurs			<b>Rückenschule***</b> 19.1.-23.3.19 27.4.-29.6.19 27.7.-28.9.19 19.10.-21.12.19 Rita Strohmenger-Blodt 10.00-11.00 geschlossener 10er Kurs
17.00-18.00		<b>Wirbelsäulengymnastik</b> 4.2.19 - 8.4.2019 15.4.19 - 1.7.2019 8.7.19 - 16.9.19 23.09.19 - 25.11.19 2.12.19 - 3.2.2020 Susanne geschlossener 10er Kurs									
18.00-19.00		<b>Wirbelsäulengymnastik</b> 4.2.19 - 8.4.2019 15.4.19 - 1.7.2019 8.7.19 - 16.9.19 23.9.19 - 25.11.19 2.12.19 - 3.2.2020 Susanne Geschlossener 10er Kurs				<b>B·R·A·I·N</b>  18:30-19:30  geschlossener Firmengruppenkurs					
19.00-20.00	<b>Yoga (E)</b> Astrid Wörstdörfer durchlaufender Kurs	<b>Ganzkörper Training</b> Doro Durchlaufender Kurs	<b>Qi Gong</b> Andrea Maier Anmeldung erforderlich  Termine auf Anfrage			<b>Pilates</b>  19.45 – 20.45 Nicole  Durchlaufender Kurs	<b>Yoga</b>  19:00-20:15 Simone Schubert  durchlaufender Kurs	<b>Rückenschule***</b> 19.30-20.30 Rita Strohmenger-Blodt 24.1.-28.3.19 25.4.-11.7.19 10.10.-12.12.19 geschlossener 10er Kurs			
20.00-21.00	<b>Yoga (F)</b> Astrid Wörstdörfer durchlaufender Kurs	<b>Private Kursgruppe</b>  Doro	<b>Yoga (E+M)</b> Fr. Roeder  durchlaufender Kurs								

Förderung durch die Krankenkasse, bei regelmäßiger Teilnahme, möglich (E) Einsteiger; (M) Mittelstufe; (F) Fortgeschrittene \*\* Mindestteilnehmerzahl von 5 Personen. Anmeldung erforderlich, Stand Jan. 2019