

Kursprogramm

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
07.00 Rückentraining* für Frühaufsteher	08.30 Friends e.V. REHA-Sport			08.30 Friends e.V. REHA-Sport	
	09.45 Rückentraining*		09.45 Rückentraining*	09.45 Rückentraining*	10.00 Zwergenküche
		16.15 Kinderentspannung*			
	17.00 Rückentraining*	17.00 Fortsetzungskurs – Ohne Diät	17.00 Ohne Diät geht's besser*		
17.30 Faszientraining* für den Rücken		17.15 Rückentraining*	17.00 Rückentraining*		
				18.00 Erlebniskochen	
		18.30 Shakti - Yoga	18.30 Frauen - UrTanz		
		18.45 Nordic Walking AK*			
19.00 Nordic Walking AK*					
	19.30 Rückentraining*				
		20.30 Meditation & Entspannung	20.30 Shakti - Yoga		

* Zertifiziert durch Zentrale Prüfstelle Prävention und mit Krankenkassenzuschluss