

# Kursplan

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
<b>07.00</b> Rückentraining* für Frühaufsteher	<b>08.30 Friends e.V.</b> REHA-Sport			<b>08.30 Friends e.V.</b> REHA-Sport	
	<b>09.45</b> Rückentraining*		<b>09.45</b> Rückentraining*	<b>09.45</b> Rückentraining*	<b>10.00</b> Zwergenküche
<b>16.30</b> Gesund Essen – leicht gemacht		<b>16.15</b> Kinderentspannung*		<b>16.30</b> Abnehm – KIDS*	
	<b>17.00</b> Rückentraining*	<b>17.00</b> Fortsetzungskurs – Ohne Diät	<b>17.00</b> Ohne Diät geht's besser*		
<b>17.30</b> Faszientraining* für den Rücken		<b>17.15</b> Rückentraining*	<b>17.00</b> Rückentraining*		
				<b>18.00</b> Erlebniskochen	
	<b>18.30</b> Rückentraining*	<b>18.30</b> Yoga	<b>18.30</b> Bauchtanz		
		<b>18.45</b> Nordic Walking AK*			
<b>19.00</b> Nordic Walking AK*					
	<b>19.30</b> Rückentraining*				

\* Zertifiziert durch Zentrale Prüfstelle Prävention und mit Krankenkassenzuschluss