

KURSPLAN

Stand: 01.05.2026



MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG		
9 UHR DEHNUNG/ KRÄFTIGUNG/ BEWEGLICHKEIT AUF DER MATTE PRÄVENTIVES RÜCKEN- TRAINING (KRAFT)	9 UHR DEHNUNG/ KRÄFTIGUNG/ BEWEGLICHKEIT AUF DER MATTE PRÄVENTIVES RÜCKEN- TRAINING (KRAFT)	9 UHR DEHNUNG/ KRÄFTIGUNG/ BEWEGLICHKEIT AUF DER MATTE PRÄVENTIVES RÜCKEN- TRAINING (KRAFT)		10:20 UHR KRAFTAUFBAU- TRAINING AN GERÄTEN PRÄVENTIVES RÜCKEN- KRÄFTIGUNGSTRaining (GERÄTE)		
10 UHR KRAFTAUFBAU- TRAINING AN GERÄTEN PRÄVENTIVES RÜCKEN- KRÄFTIGUNGSTRaining (GERÄTE)	17:50 UHR KRAFTAUFBAU- TRAINING AN GERÄTEN PRÄVENTIVES RÜCKEN- KRÄFTIGUNGSTRaining (GERÄTE)	9 UHR KRAFTAUFBAU- TRAINING AN GERÄTEN PRÄVENTIVES RÜCKEN- KRÄFTIGUNGSTRaining (GERÄTE)		15:30 UHR DEHNUNG/ KRÄFTIGUNG/ BEWEGLICHKEIT AUF DER MATTE PRÄVENTIVES RÜCKEN- TRAINING (KRAFT)		
18 UHR KRAFTAUFBAU- TRAINING AN GERÄTEN PRÄVENTIVES RÜCKEN- KRÄFTIGUNGSTRaining (GERÄTE)	18 UHR DEHNUNG/ KRÄFTIGUNG/ BEWEGLICHKEIT AUF DER MATTE PRÄVENTIVES RÜCKEN- TRAINING (KRAFT)	18 UHR DEHNUNG/ KRÄFTIGUNG/ BEWEGLICHKEIT AUF DER MATTE PRÄVENTIVES RÜCKEN- TRAINING (KRAFT)	18 UHR DEHNUNG/ KRÄFTIGUNG/ BEWEGLICHKEIT AUF DER MATTE PRÄVENTIVES RÜCKEN- TRAINING (KRAFT)			
19 UHR KRAFTAUFBAU- TRAINING AN GERÄTEN PRÄVENTIVES RÜCKEN- KRÄFTIGUNGSTRaining (GERÄTE)	19 UHR DEHNUNG/ KRÄFTIGUNG/ BEWEGLICHKEIT AUF DER MATTE PRÄVENTIVES RÜCKEN- TRAINING (KRAFT)		18 UHR KRAFTAUFBAU- TRAINING AN GERÄTEN PRÄVENTIVES RÜCKEN- KRÄFTIGUNGSTRaining (GERÄTE)			

- ALLE UNSERE KURSE WERDEN VON DEN KRANKENKASSEN BEZUSCHUSST -