

Kursplan 2022

KGG & Physio Training & Kurse



Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag	
Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2
8.00 – 9.00 Uhr Physio Training		8.00 – 9.00 Uhr KGG Training				8.00 – 9.00 Uhr KGG Training		8.00 – 9.00 Uhr KGG Training	
9.00 – 10.00 Uhr KGG Training	9.00 – 10.00 Uhr Langhantel Workout	9.00 – 11.00 Uhr Physio Training		9.00 – 10.00 Uhr KGG Training	9.00 – 10.00 Uhr Pilates Mobility	9.00 – 11.00 Uhr Physio Training			9.00 – 10.00 Uhr Wirbelsäule & Entspannung
10.00 – 11.00 Uhr Rücken Zirkeltraining 10er Block	10.00 – 11.00 Uhr Blackroll & Faszientraining	11.00 – 13.00 Uhr KGG Training	10.00 – 12.00 Uhr Raum belegt	10.00 – 11.00 Uhr Physio Training		11.00 – 13.00 Uhr KGG Training	10.30 – 11.15 Uhr Reha Sport	10.00 – 11.00 Uhr Sling Training	
		15.00 – 16.00 Uhr KGG Training		11.00 – 12.00 Uhr Physio Training				11.00 – 12.00 Uhr Physio Training	
16.00 – 17.00 Uhr KGG Training		16.00 – 17.00 Uhr Physio Training				16.00 – 17.00 Uhr KGG Training		15.30 – 16.30 Uhr Physio Training	
17.30 – 18.30 Uhr Betriebssport	17.00 – 17.45 Uhr Reha Sport Herbst/Winter	17.00 – 18.00 Uhr Physio Training		17.00 – 18.00 Uhr Physio Training		17.00 – 18.00 Uhr Rücken Zirkeltraining 10er Block		16.00 – 17.00 Uhr Physio Training	
18.30 – 19.30 Uhr Physio Training		18.15 – 19.00 Uhr Sling Training		18.00 – 19.00 Uhr Physio Training		18.00 – 19.00 Uhr KGG Training	18.15 – 19.00 Uhr Body Workout		17.00 – 17.45 Uhr Rücken & Faszien
19.30 – 20.30 Uhr Raum belegt			19.00 – 20.00 Uhr Langhantel Workout		19.15 – 20.00 Uhr Bauch spezial & Blackroll		19.00 – 20.00 Uhr Pilates Functional		