

# Kleingruppenangebot – Zeitplan



UHRZEIT	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
08:30	Koordination	Starke Gelenke	Faszientraining	Prävention	Sturzprophylaxe
09:30	Faszientraining	Prävention	Prävention	Pilates	Entspannung
10:30	Entspannung		Herz-Kreislauf-Training		
17:30	Pilates (17 Uhr!)		Nordic Walking	Prävention	Funktionelles Training
18:30	Funktionelles Training + Entspannung	Prävention / Figurtraining +	Prävention	Gesundheitstraining	
19:30			Faszientraining	Figurtraining +	