

Unser Kursplan

Montag



17:30 – 18:30 Uhr
Qigong
mit Waltraud



18:45 – 19:45 Uhr
Entspannung (PMR)
mit Fr. Thies-Andermahr



Dienstag



10:00 – 11:00 Uhr
Hockergymnastik
mit Maren



17:00 – 18:00 Uhr
Rückenfit
mit Philipp



Mittwoch



10:00 – 11:00 Uhr
Rückenfit
mit Lara



17:30 – 18:30 Uhr
Balancefit
mit Kalle



18:45 – 19:45 Uhr
Balancefit
mit Kalle

Donnerstag



10:00 – 10:45 Uhr
Parkinsonsgruppe
mit Randi



17:00 – 18:00 Uhr
Qigong
mit Waltraud



18:30 – 19:30 Uhr
Functionalfit
mit Philipp

