

# Unser Kursplan für Sie

Sommer/Herbst 2017



MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SONNTAG
8:30 - 9:00 Faszien- / Five-Gymnastikkurs	9:15 - 10:00 Five-Gymnastikkurs	8:30 - 9:00 Vibrafit	8:15 - 9:00 Rehasport	8:30 - 9:00 Trampolinkurs	
9:00 - 9:30 Vibrafit	10:15 - 11:00 Rehasport	9:15 - 10:00 Wirbelsäulengymnastik	9:15 - 10:00 Rehasport	9:15 - 10:00 Faszienkurs	10:30 - 11:00 Überraschkurs
9:30 - 10:15 Mobilisation / Five		11:00 - 11:45 Rehasport	10:15 - 11:00 Wirbelsäulengymnastik	10:15 - 11:00 Five-Gymnastikkurs	
10:15 - 10:45 Vibrafit			11:30 - 12:00 Vibrafit	14:00 - 14:30 Vibrafit	
11:00 - 11:30 Mobilisationskurs		16:00 - 16:45 Rehasport	17:00 - 17:45 Rückengerechtes Langhanteltraining -	15:00 - 15:45 Funktionelles Training	<b>Legende:</b>  <i>Fasziales Beweglichkeitstraining</i> <i>Ganzkörpertraining auf Vibrationsplatten</i> <i>Gelenkschonendes Training</i> <i>Gesundheitsorientiertes Krafttraining</i> <i>Bellicon-Trampolinkurse</i>
14:15 - 14:45 Vibrafit	16:15 - 16:45 Trampolinkurs	17:00 - 17:45 Rehasport	17:30 - 18:00 Vibrafit	16:00 - 16:45 Rehasport	
18:00 - 18:45 Five-Gymnastikkurs	17:00 - 17:45 Rehasport	17:15 - 17:45 Vibrafit	18:00 - 18:45 Faszien- / Five- Gymnastikkurs	17:00 - 17:30 Vibrafit	
19:00 - 19:30 Vibrafit	18:00 - 18:45 Pilates	18:00 - 18:45 Funktionelles Training	18:50 - 19:40 Rückengerechtes Langhanteltraining + Faszientraining	18:00 - 18:45 Trampolinkurs	
19:00 - 20:00 Power-Yoga	19:00 - 19:45 Funktionelles Training	19:00 - 19:45 Trampolinkurs		19:00 - 19:45 Bauch-Rücken-Five	

Öffnungszeiten: Montag 8:00 - 21:00 // Dienstag 7:00 - 20:00 // Mittwoch 8:00 - 21:00 // Donnerstag 8:00 - 20:00 // Freitag 7:00 - 20:00 // Sonntag 9:00 - 13:00

Rückenwerk 36676 Wetzlar, Spilburgstraße 4 // Gesundheit und Therapie // Tel.: GESUNDHEIT 06441 2000 461 - THERAPIE 06441 2000 463

Stand: Juli 2017