

KURSPLAN

DIENSTAG

11:30 – 12:15 Uhr Core & Stability

MITTWOCH

9:30 – 10:15 Uhr Antara Rückentraining

19:00 – 19:45 Uhr Wirbelsäulengymnastik

DONNERSTAG

11:30 – 12:15 Uhr Beckenboden-
gymnastik

19:00 – 19:45 Uhr Rückenfit

20:00 – 20:45 Uhr Pilates

FREITAG

16:00 – 16:45 Uhr Stretching

Eine Kursstunde dauert 45 Minuten.