



# Kursplan 2019



Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
09:00					
09:30					
10:00	<u>Wirbelsäulengymnastik</u> 10:00-11:00	<u>Reha-Sport</u> 09:40-10:25		<u>Reha-Sport</u> 10:10-10:55	<u>Reha-Sport</u> 10:10-10:55
10:30					
11:00					
11:30	<u>Reha-Sport</u> 11:00-11:45		<u>Reha-Sport</u> <u>Beckenboden</u> 11:00-11:45		
12:00					
12:30					
13:00					
	<u>Ganzkörperkrafttraining</u> -täglich-	<u>Ganzkörperkrafttraining</u> -täglich-	<u>Ganzkörperkrafttraining</u> -täglich-	<u>Ganzkörperkrafttraining</u> -täglich-	<u>Ganzkörperkrafttraining</u> -täglich-
16:00					
16:30	<u>Reha-Sport</u> 17:45-18:30			<u>Reha-Sport</u> 16:15-17:00	<b>Weitere Kurse auf Anfrage möglich</b> - Osteoporose - NordicWalking - Entspannung nach Jacobson - Betriebliche Rückenschule - Skigymnastik - Yoga - Qigong
17:00		<u>Wirbelsäulengymnastik</u> 17:30-18:30			
17:30			<u>Rücken-Fit</u> 18:00-19:00	<u>Männer</u> <u>Wirbelsäulengymnastik</u> 18:00-18:45	
18:00	<u>Wirbelsäulengymnastik</u> 18:30-19:30				
18:30					
19:00		<u>Rücken-Fit</u> 18:30-19:30			
19:30	<u>Coretraining nach Pilates</u> 19:30-20:30			<u>Yoga</u> 19:00-20:30 <i>Faszien-Yoga</i>	
20:00					
20:30					

Stand: 24.05.2019

**Physiotherapie & medizinisches Fitnessstraining**  
 Briloner Landstr. 4-6, 34497 Korbach, Tel: 05631/9372626, Fax:05631/9372628  
 Mail: [Physiotherapie.Schattschneider@t-online.de](mailto:Physiotherapie.Schattschneider@t-online.de), Internet: [www.physiofit-korbach.de](http://www.physiofit-korbach.de)