

| <b>KURSANGEBOT</b><br><b>PHYSIOENINGEN</b><br><b>Bittner-Wysk - Zenger -</b><br><b>Seemüller - GBR</b> | <b>PRÄVENTION</b>   | <b>2019/2020</b><br>Bitte erkundigen Sie sich<br>nach dem einzelnen<br>Kursbeginn!                              | <b>Achtung !</b><br><b>Alle</b><br><b>Kurse in der</b>                                     | <b>Hauptstr.46 !</b>   |
|--|---|---|--|--|
| <b>Montag</b>  | <b>Dienstag</b>   | <b>Mittwoch</b>   | <b>Donnerstag</b>  | <b>Freitag</b>   |
|  |   | <b>8.00 bis 9.30</b><br><b>Qigong für</b><br><b>Frauen von 40-100</b><br>Martina Schenk                         | <b>8.30 bis 9.30</b><br><b>Fit in den Tag</b><br>Ute Dingler                               | <b>8.45 bis 9.45</b><br><b>Mutter-Kind-Gymnastik</b><br>Julia Rechthaler                       |
| <b>8.30 bis 09.30</b><br><b>Hüftschule</b><br>Christel Edelmann  | <b>9.30 bis 10.30</b><br><b>Fit, kräftig und sicher</b><br>Christel Edelmann      | <b>9.45 bis 10.45</b><br><b>Fit, kräftig und sicher</b><br>Christel Edelmann                                    | <b>10.00 bis 11.00</b><br><b>Knieschule</b><br>Kerstin Weigel                              | <b>10.00 bis 11.00</b><br><b>Rückenfit</b><br>Julia Rechthaler                                 |
| <b>09.45 bis 10.45</b><br><b>Hüftschule</b><br>Christel Edelmann                                       | <b>10.45 bis 11.45</b><br><b>Feldenkrais</b><br>Conrad Heckmann                   | <b>11.00 bis 12.00</b><br><b>Hüftschule</b><br>Christel Edelmann  | <b>11.15 bis 12.15</b><br><b>Rückenfit</b><br>Annette Biswenger                            | <b>11.15 bis 12.15</b><br><b>Knieschule</b><br>Jenny Seemüller                                 |
|  | Zeit für<br><b>Feldenkrais</b><br>Einzelstunden                                   | <b>12.30 bis 13.30</b><br><b>Rückenfit mit Trimilin</b><br>Ines Beck (in Planung)                               |  |  |
|  | <b>13.45 bis 14.30</b><br><b>Fitness bei</b><br><b>Atemproblemen</b><br>Kira Röhm | <b>14.30 bis 15.30</b><br><b>Rückenschule Brügger</b><br>Training im Alltag<br>V. Bittner-Wysk                  | <b>14.45 bis 15.45</b><br><b>Belastungsaufbau</b><br><b>bei Atemproblemen</b><br>Kira Röhm | <b>14.30 bis 15.30</b> oder<br>Zeit nach Vereinbarung<br><b>Faszientraining</b><br>Beate Simon |
|  |   |   | <b>17.00 bis 18.00</b><br><b>Fit mit Musik</b><br>Kira Röhm                                | <b>15.45 bis 16.45</b><br><b>Rückenfit im Freien</b><br>Beate Simon (bei Bedarf)               |
| <b>18.00 bis 19.00</b><br><b>Sanftes Yoga</b><br>Kerstin Weigel  | <b>18.15 bis 19.15</b><br><b>Rückenfit</b><br>Kira Röhm                           | <b>17.30 bis 18.30</b><br><b>Sanftes Bewegen</b><br><b>Drinnen und Draußen</b><br>Brigitte Hogl<br>(in Planung) | <b>18.00 bis 19.00</b><br><b>Rückenfit</b><br><b>(Pilates)</b><br>Kira Röhm                |  |
| <b>19.15 bis 20.15</b><br><b>Knieschule</b><br>Lisa Schaufler  | <b>19.15 bis 20.15</b><br><b>Rückenfit</b><br>Annette Biswenger                   | <b>19.00 bis 20.00</b><br><b>Yoga</b><br>Jenny Seemüller  | <b>19.15 bis 20.15</b><br><b>Autogenes Training</b><br><b>Stressabbau</b><br>Kira Röhm     | <b>18.00 bis 19.00</b><br><b>Autogenes Training</b><br><b>und Yoga</b><br>Jenny Seemüller      |