

<b>KURSANGEBOT</b> <b>PHYSIOENINGEN</b> <b>Bittner-Wysk - Zenger -</b> <b>Seemüller - GBR</b>	<b>PRÄVENTION</b>	<b>2021</b> Bitte erkundigen Sie sich nach dem einzelnen Kursbeginn!	<b>Achtung !</b> <b>Ab 7. Juni</b> <b>wieder</b> <b>Kurse !!!</b>	<b>Ort:</b> <b>Hauptstr.46 !</b>
<b>Montag</b>	<b>Dienstag</b>	<b>Mittwoch</b>	<b>Donnerstag</b>	<b>Freitag</b>
<b>7.30 bis 8.30</b> <b>Rehasport für Berufstätige</b> Kira Röhm (bei Bedarf)		<b>8.00 bis 9.00</b> <b>Yoga</b> (ab 23.6.) Kerstin Weigel	<b>8.30 bis 9.30</b> <b>Fit in den Tag</b> Ute Dingler	<b>8.45 bis 9.45</b> <b>Mutter-Kind-Gymnastik</b> Julia Rechthaler
<b>8.45 bis 9.45</b> <b>Hüftschule</b> Kira Röhm (ab 1.8. wieder Christel Edelmann)	<b>9.30 bis 10.30</b> <b>Fit, kräftig und sicher</b> Röhm/Veit(ab 1.8.wieder Christel Edelmann)	<b>9.45 bis 10.45</b> (erst ab 1.8.21) <b>Fit, kräftig und sicher</b> Christel Edelmann	<b>10.00 bis 11.00</b> <b>Knieschule</b> Kerstin Weigel	<b>10.00 bis 11.00</b> <b>Rückenfit</b> Julia Rechthaler
<b>10.00 bis 11.00</b> <b>Hüftschule</b> Kira Röhm (ab 1.8. wieder Christel Edelmann)		<b>11.00 bis 12.00</b> <b>Hüftschule</b> jetzt Vertretung(ab 1.8. Christel Edelmann)		<b>11.15 bis 12.15</b> <b>Knieschule</b> Moritz Weise
<b>11.15 bis 12.15</b> <b>Hüft- u. Knieschule</b> Kira Röhm (im Aufbau)		<b>12.15 bis 13.15</b> <b>Rückenfit</b> Kira Röhm (im Aufbau)	<b>14.45 bis 15.45</b> <b>Belastungsaufbau</b> <b>bei Atemproblemen</b> Kira Röhm	
	<b>17.00 bis 18.00</b> (erst ab 6.7.) <b>Qi Gong</b> Silke Nagel	<b>14.45 bis 15.45</b> (erst ab 14.7.) <b>Basics für den Alltag</b> <b>Rückenschule Brügger</b> Veronika Bittner-Wysk	<b>17.00 bis 18.00</b> <b>Fit mit Musik</b> Kira Röhm	<b>14.30 bis 15.30</b> oder Zeit nach Vereinbarung <b>Faszientraining</b> Beate Simon (bei Bedarf je 3x in Folge)
<b>18.00 bis 19.00</b> <b>Sanftes Yoga</b> (ab 21.6.) Kerstin Weigel	<b>18.15 bis 19.15</b> <b>Rückenfit</b> Kira Röhm	<b>17.45 bis 18.45</b> <b>Yoga/autogenes</b> <b>Training</b> Jenny Seemüller	<b>18.00 bis 19.00</b> <b>Rückenfit</b> <b>(Pilates)</b> Kira Röhm	<b>15.45 bis 16.45</b> <b>Rückenfit im Freien</b> Beate Simon  (bei Bedarf)
	<b>19.30 bis 20.30</b> <b>Rückenfit</b> Kira Röhm	<b>19.00 bis 20.00</b> <b>Yoga</b> <b>Jenny Seemüller</b>	<b>19.15 bis 20.15</b> <b>Autogenes Training</b> <b>Stressabbau</b> (im Aufbau)KiraRöhm	