



## Übersicht - geführte Trainingseinheiten



### Montag

**Wirbelsäulen-Gymnastik (M)**  
10.10 Uhr – 11.00 Uhr

**Gleichgewichts-Training (L)**  
17.30 Uhr – 18.15 Uhr

**Therapeutische Rückenschule (L)**  
18.15 Uhr – 19.00 Uhr

**Wirbelsäulen-Gymnastik (S)**  
19.15 Uhr – 20.15 Uhr

### Dienstag

**Pilates/Dehnungs-techniken (M)**  
10.10 Uhr – 11.00 Uhr

**Dehnungs-techniken (L)**  
18.00 Uhr – 18.45 Uhr

**Intervall-Training Kraft + Ausdauer (M+S)**  
19.00 Uhr – 20.00 Uhr

### Donnerstag

**Wirbelsäulen-Gymnastik (L)**  
10.10 Uhr – 11.00 Uhr

**Stabilisation und Koordination (M)**  
18.00 Uhr – 19.00 Uhr

**Pilates/Faszien (M)**  
19.00 Uhr – 20.00 Uhr

### Freitag

**Intervall-Training Kraft (M+S)**  
19.00 Uhr – 20.00 Uhr

### Übersicht Kurse

**Wirbelsäulen-Gymnastik (L)**  
Prävention und Therapie, leicht, für Einsteiger

**Wirbelsäulen-Gymnastik (M)**  
Prävention und Therapie, mittel, für Fortgeschrittenen

**Wirbelsäulen-Gymnastik (S)**  
Prävention und Therapie, schwer, für Trainierte

**Body-Balance (M)**  
Prävention und Fitness für Fortgeschrittene

**Rückenfit (M)**  
Prävention und Fitness für Fortgeschrittene

**Kraft-Ausdauer-Faszien-Gym (S)**  
Prävention und Fitness für Trainierte

**Intervall-Training Kraft (M+S)**  
Prävention und Fitness für Fortgeschrittene und Trainierte

**Pilates/Dehnungs-Techniken (M)**  
Prävention und Therapie, mittel, für Fortgeschrittene

**Dehnungs-Techniken (L)**  
Prävention und Therapie, leicht, für Einsteiger

**Pilates/Faszien (M)**  
Prävention und Therapie, für Trainierte

**Gleichgewichts-Training (L)**  
Prävention und Therapie

**Stabilisation und Koordination (M)**  
Prävention und Fitness, mittel, für Fortgeschrittene

**Therapeutische Rückenschule (L)**  
Therapie, subakut

(L) = leicht, für Einsteiger

(M) = mittel, für Fortgeschrittene

(S) = schwer, für Trainierte