



Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	
8:30		Aqua Fit im Schwarzwaldhotel in Gengenbach				
8:45						
9:00	Rücken Fit 1 in der Praxis			Rücken Fit 1 in der Praxis		
9:15						
9:30						
9:45						
10:00			Beckenbodengymna- stik - Praxis		Osteoporose Gruppe Praxis	
10:15						
10:30						
16:45	Rückenschule nach Dr.Brügger in der Praxis		Nordic Walking für Einsteiger		Nordic Walking	
17:00						
17:15						
17:30						
17:45						
18:00						
18:15						
18:30		Rücken Fit 2 in der Praxis	Feldenkrais in der Praxis			
18:45						
19:00	Entspannung 1 in der Praxis			Entspannung 2 in der Praxis		
19:15						
19:30						
19:45						

- Rückenfit**
Gezielte Wirbelsäulengymnastik
- Rückenschule nach Dr.Brügger**
Rückengerechtes Alltagsverhalten
- Aquafit**
Viel Spaß im Nass
- Beckenbodengymnastik**
Stärkung der Beckenbodenmuskulatur
- Osteoporose Gruppe**
Gezielte Bewegung hilft gegen den Knochenabbau.
- Feldenkrais**
Harmonische Bewegungen für bessere Körperwahrnehmung und Raumgefühl
- Entspannungstraining**
Mehr Gelassenheit und innere Ruhe
- Nordic Walking**
Sanftes Ausdauertraining in freier Natur
- Nordic Walking Einsteiger**
Erste Schritte