

## SPORT-THERAPEUTISCHES GRUPPENPROGRAMM IN DER SPORTHALLE

Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
7.30 - 8.00	Atem-gymnastik	Atem-gymnastik	Atem-gymnastik	Atem-gymnastik	Atem-gymnastik	
8.00 - 8.45	sanfte Haltungsschulung	sanfte Haltungsschulung	sanfte Haltungsschulung	sanfte Haltungsschulung	sanfte Haltungsschulung	sanfte Haltungsschulung
8.45 - 9.15	<i>Pause</i>	<i>Pause</i>	<i>Pause</i>	<i>Pause</i>	<i>Pause</i>	<i>Pause</i>
9.15 - 10.00	<b>WIRBELSÄULENGYMNASTIK</b>					Gesundheit durch Sport (Vortrag)
10.00 - 11.00	<b>FITNESS-TRAINING - FITNESS-TRAINING</b>					
11.00 - 11.30	Bein	Bein	Bein	Bein	Bein	Tanz / Aerobic
11.30 - 12.00	Bein intensiv	Bein intensiv	Bein intensiv	Bein intensiv	Bein intensiv	Walking (B)
12.00 - 12.30	Arm	Arm	Arm	Arm	Arm	
12.30 - 13.30	<i>Pause</i>	<i>Pause</i>	<i>Pause</i>	<i>Pause</i>	<i>Pause</i>	
13.30 - 14.00	Hocker	Hocker	Hocker	Hocker	Hocker	
14.00 - 14.30	Adipositas-Gruppe	Adipositas-Gruppe	Adipositas-Gruppe	Adipositas-Gruppe	Adipositas-Gruppe	
14.30 - 15.00	Tanz	Step / Aerobic	Tanz	Tanz	Step / Aerobic	
15.00 - 15.30	Beckenboden-/Bauchtraining	Entspannung	Beckenboden-/Bauchtraining	Entspannung	Beckenboden-/Bauchtraining	
15.30 - 16.30	Walking (A)	Walking (B)	Walking (A)	Walking(B)	Walking (A)	gültig ab 9 / 2008