

# Kursplan



Dein Körper ist dein bester Freund – ein Leben lang.  
Behandle ihn dementsprechend!

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
<b>Reha</b> 9:30 - 10:15 Rücken im stehen	<b>Reha</b> 09:00 - 09:45 Gemischte Gruppe	<b>Reha</b> 09:00 - 09:45 Mobil & stabil am Morgen	<b>Reha</b> 09:00 - 09:45 Beckenboden Gymnastik	<b>Reha</b> 09:00 - 09:45 Mobil & stabil am Morgen	
<b>Reha</b> 10:30 - 11:15 Rücken mobil & stabil		<b>Reha</b> 12:00 - 12:45 Rücken- kräftigung			<b>Reha</b> 11:00 - 11:45 Gemischte Gruppe
	<b>Reha</b> 18:00 - 18:45 Rückenstark für Schreibtischtäter	<b>Reha</b> 13:00 - 13:45 Gemischte Gruppe		<b>Reha</b> 17:00 - 17:45 Rückenstark ins Wochenende	
<b>Reha</b> 18:30 - 19:15 Rückenfit für Berufstätige	<b>Reha</b> 19:00 - 19:45 Rückenfit für Berufstätige	<b>Reha</b> 18:00 - 18:45 Gelenk- mobilität	<b>Reha</b> 18:00 - 18:45 Rückenfit für Berufstätige		



# 123 Rücken fit

[www.rueckentraining-ahrensburg.de](http://www.rueckentraining-ahrensburg.de)