

# Kursprogramm



**SPORT-PRAXIS**  
**FAULSTICH**  
IHR GESUNDHEITS- & FITNESSPARTNER

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
9.00 Uhr (F) Bauch-Beine-Po		9.00 Uhr (G) Starke Mitte II 9.30 Uhr (G) Funkt. Training II		
10.00 Uhr (G) Stretch & Relax		10.00 Uhr (G/R) Wirbelsäulen-Gymnastik	10.00 Uhr (G) Starke Mitte I 10.30 Uhr (G) Funkt. Training I	10.00 Uhr (G/R) Wirbelsäulen-Gymnastik
	14.00 Uhr (G/R) Aktiv-Gymnastik			
17.00 Uhr (R/S) Rücken-Aktiv (ORS) <small>Fragen Sie nach dem nächsten Kursbeginn</small>	17.00 Uhr (G/S) Prävention <small>Fragen Sie nach dem nächsten Kursbeginn!</small>	17.00 Uhr (R/S) Rücken-Aktiv (ORS) <small>Fragen Sie nach dem nächsten Kursbeginn!</small>	17.00 Uhr (G/R) Wirbelsäulen-Gymnastik	
18.00 Uhr Seminar I	18.00 Uhr (G) Starke Mitte II 18.30 Uhr (G) Funkt. Training II	18.00 Uhr (G) Starke Mitte I 18.30 Uhr (G) Funkt. Training I	18.00 Uhr Seminar II	18.00 Uhr (F) Zumba
19.00 Uhr (G) Yoga	19.00 Uhr (F) Zumba®	19.00 Uhr (F) Langhantel-Workout	19.00 Uhr (F) Step & Style	
20.00 Uhr (G/R) Wirbelsäulen-Gymnastik				
Mit uns können Sie auch den Gottesgarten entdecken...				
18.30 Uhr (F) Nordic Walking <small>Aushang beachten!</small>		18.30 Uhr (F) Nordic Walking <small>Aushang beachten!</small>	9.00 Uhr (G) Nordic Walking <small>Aushang beachten!</small>	Nordic Walking „Schnupperkurse“ <small>Aushang beachten!</small>

F = Fitnesskurs

G = Gesundheitskurs

R = Rehabilitation

S = Sonderkurs

Stand 10/2016