

# Gesundheits- und Rehasportverein

## Kursprogramm 1.Halbjahr 2009

### Rückenschule

Termin:

Freitags 9.15 Uhr – 10.15 Uhr

Ort:

An der Rüsternbreite 23b, Hintereingang Edeka aktiv Markt

### easy Pilates

Termin:

Dienstags 11.00 Uhr – 12.00 Uhr

Ort: Aribertstr.21

### Pilates Fortgeschritten

Termin:

Dienstags: 18.00 Uhr – 19.00 Uhr

Ort: Aribertstr.21

### Sequenztraining – MTT – Gerätetraining

Termin:

Dienstags: 17.30 - 18.30 Uhr

Ort: Aribertstr.21

### moves

Termine:

Montag- Samstag in den Öffnungszeiten nach Verfügbarkeit und Absprache

Ort: moves by Physio-Plus, Aribertstr. 21

### Nordic- Walking

Termine:

ab März Montags und/ oder Mittwochs: 17.00 Uhr – 18.00 Uhr

Ort: Fasanerie/ Tierpark

### Autogenes Training

Termine:

Ort: Aribertstr.21