

VON SPORTLICH BIS ENTSPANNEND

# UNSER KURSPLAN



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
8:00 Uhr				Faszien-YOGA		
9:00 Uhr	Five® Rücken- & Gelenkkonzept	FIVE-Rücken & Gelenk-Präventionskurs Zertifizierung nach §20 Abs.1 SGB V	Five® Rücken- & Gelenkkonzept		FIVE-Rücken & Gelenk-Präventionskurs Zertifizierung nach §20 Abs.1 SGB V	
10:00 Uhr						
13:00 Uhr						Athletik ERC Bremerhaven
15:30 Uhr			Athletik ERC Bremerhaven			
16:00 Uhr			Qi-Gong 10 Wochen-Kurs			
17:00 Uhr	Five® Rücken- & Gelenkkonzept	Qi-Gong 10 Wochen-Kurs 17:15	YOGA	Five® Rücken- & Gelenkkonzept		individuelle Zeiten und Termine für den Grounded® Bareformance Foot Concept 6 Wochen Kurs
17:30 Uhr						
18:00 Uhr	FIVE-Rücken & Gelenk-Präventionskurs Zertifizierung nach §20 Abs.1 SGB V			FIVE-Rücken & Gelenk-Präventionskurs Zertifizierung nach §20 Abs.1 SGB V		
18:30 Uhr						
19:00 Uhr	YOGA 19:00 - 20:15 Uhr	Faszien-YOGA 18:45 - 19:45 Uhr				
20:00 Uhr						