

Gymnastikplan

für Freizeit- und Gesundheitssportler
 Ulmer Str. 41, 73037 Göppingen, Tel. 07161 / 969444
 www.reha-med-goeppingen.de



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
9.30 – 10.30 Uhr Wirbelsäulen- Gymnastik	9.30 – 10.30 Uhr Wirbelsäulen- Gymnastik	9.30 – 10.30 Uhr Wirbelsäulen- Gymnastik	9.30 – 10.30 Uhr Aktiv für Herz & Kreislauf	
10.30 – 11.30 Uhr Aktiv für Muskeln & Gelenke	10.30 – 11.15 Uhr Entspannung* nach Jacobson (PMR)	10.00 – 11.00 Uhr Gymnastik 40+ VHS	10.30 – 11.30 Uhr Wirbelsäulen- Gymnastik	10.30 – 11.15 Uhr Entspannung* nach Jacobson (PMR)
			10.40 – 11.20 Uhr Rückenschule (Theorie & Praxis)	
18.00 – 19.00 Uhr Wirbelsäulen- Gymnastik VHS	17.00 – 18.00 Uhr Wirbelsäulen- Gymnastik		17.00 – 18.00 Uhr Aktiv für Muskeln & Gelenke	
18.00 – 19.00 Uhr Wirbelsäulen- Gymnastik VHS	18.00 – 19.00 Uhr Bauch, Beine, Po Gymnastik VHS	18.00 – 19.00 Uhr Power-Gymnastik VHS	18.00 – 19.00 Uhr Rücken - Fit	

Öffnungszeiten: Montag bis Freitag 8.00 – 21.00 Uhr , Samstag 9.00 – 13.00 Uhr

Das Gymnastikprogramm (außer *) ist auch im Monatsabo und in der Zehnerkarte Med. Fitness enthalten.