

Kurse Herbst 2015

Uhrzeit	Montag	Datum	Art	Dienstag	Datum	Art	Mittwoch	Datum	Art	Do	Freitag	Samstag	Datum	Art
08:00:00														
09:00:00	Walking / Nordic Walking	19.10-14.12	Prävention	Outdoor Fitness	Ab 20.10	Fitness			Prävention			Walking/ NW	24.10-19.12	Prävention
09:30:00							Rückenschule							
10:00:00							bis 11:00Uhr	28.10-16.12.	Prävention			Outdoor Fitness	Ab 24.10	Fitness
11:00:00	Fit ab 50 (Fit)	26.10-21.12	Prävention				Wirbelsäulengymnastik (WSG) mit Flexibar	28.10-16.12.						
12:00:00														
13:00:00														
14:00:00														
15:00:00														
16:00:00							Progressive Muskel Relaxation 16:15		Prävention					
17:00:00				Fitness Zirkel mit Kleingeräten	Ab dem 27.10	Fitness	- 17:45 Uhr	21.10-09.12.						
18:00:00	Wirbelsäulengymnastik mit Flexibar	26.10-21.12	Prävention	Core Training/ Pilates	Ab 27.10	Fitness	Autogenes Training 18:00 bis 19:30Uhr	21.10-09.12.	Prävention					
19:00:00														
19:30:00														



Halle Heinrich,
50679 Köln
Deutz



Fitness



Hellenwallstr.
2,50679 Köln
Deutz



Prävention



Outdoor Aktiv,
Alfred-Schütte-
Allee 2, Deutzer
Ufer