



Kurszeiten

MONTAG

**GENIUS
Rückentraining**

18.00 – 19.00 Uhr
Präventionskurs

**Sensomotorisches
Training**

HWS

19.00 – 20.00 Uhr
Präventionskurs

**Cantienica®-
Methode**

18.00 – 19.00 Uhr
Präventionskurs

DIENSTAG

**GENIUS
Rückentraining**

8.00 – 9.00 Uhr

**Progressive
Muskelentspannung**

PME

18.15 – 19.15 Uhr
Präventionskurs

**GENIUS
Rückentraining**

19.00 – 20.00 Uhr
Präventionskurs

Rückenfitness

20.00 – 21.00 Uhr

MITTWOCH

**GENIUS
Rückentraining**

18.00 – 19.00 Uhr
Präventionskurs

**Cantienica®-
Methode**

19.30 – 20.30 Uhr

DONNERSTAG

**Cantienica®-
Methode**

16.30 – 17.30 Uhr
Präventionskurs