

Trainingsplan Kneippgarten

	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
09:00		Rücken Zirkel	Rücken Zirkel	Rücken Zirkel			
09:30					Rücken Zirkel		
10:00		Rücken Zirkel	Rücken Zirkel	Rücken Zirkel			
10:30	Yoga						
11:00							
12:00							
13:00							
14:00							
15:00							
16:00							
16:30		Rücken Zirkel		Reha Sport			
17:00							
17:30				Rücken Zirkel			
18:00		Rücken Zirkel	Rücken Zirkel				
18:30				Rücken Zirkel			
19:00	Yoga	Reha Sport	Rücken Zirkel		Yoga		
20:00							
21:00							

Rücken Zirkel

Yoga

Reha Sport Gymnastik

freies Gerätetraining