

# Kursplan



Sportgeist-Berlin e.V.  
 Berliner Str. 46  
 Erdgeschoss, 2. Hof links  
 10713 Berlin  
 Telefon: 030 - 633 79 390  
 Fax: 030 - 633 79 391  
[www.sportgeist-berlin.de](http://www.sportgeist-berlin.de)

Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
8:00		präventives Rückentraining	Wassergymnastik	Wassergymnastik	
9:00		Rehasport			
10:00	Rehasport	Rehasport	Rehasport	Rehasport	Rehasport
11:00	Rehasport	präventives Rückentraining	Rehasport	Rehasport	präventives Rückentraining
12:00	präventives Rückentraining				
13:00	präventives Rückentraining				
14:00	präventives Rückentraining		Rehasport		Rehasport
15:00	Rehasport		Rehasport		Wirbelsäulengymnastik
16:00	präventives Rückentraining		Wirbelsäulengymnastik		präventives Rückentraining
17:00	präventives Rückentraining		präventives Rückentraining		
18:00	Rehasport		Rehasport		
19:00					
20:00					