

Jahresübersicht Therapeutische Wassergymnastik

Woche	Thema	Hinweis
31.12.2018 – 04.01.2019	Mein starker, beweglicher Rücken	31.12 & 01.01. keine Wassergymnastik
07.01. – 11.01.2019	Entlastung für meine Gelenke	
14.01. – 18.01.2019	Mobilisation meiner Schultern und meines Nackens	
21.01. – 25.01.2019	Mobilisation meiner Hüfte	
28.01. – 01.02.2019	Mein starker, beweglicher Rücken	
04.02. – 08.02.2019	Entlastung für meine Gelenke	
11.02. – 15.02.2019	Mobilisation meiner Schultern und meines Nackens	
18.02. – 22.02.2019	Mobilisation meiner Hüfte	
25.02. – 01.03.2019	Mein starker, beweglicher Rücken	
04.03. – 08.03.2019	Entlastung für meine Gelenke	
11.03. – 15.03.2019	Mobilisation meiner Schultern und meines Nackens	
18.03. – 22.03.2019	Mobilisation meiner Hüfte	
25.03. – 29.03.2019	Mein starker, beweglicher Rücken	
01.04. – 05.04.2019	Entlastung für meine Gelenke	
08.04. – 12.04.2019	Mobilisation meiner Schultern und meines Nackens	
15.04. – 19.04.2019	Mobilisation meiner Hüfte	19.04. keine Wassergymnastik
22.04. – 26.04.2019	Mein starker, beweglicher Rücken	22.04. keine Wassergymnastik
29.04. – 03.05.2019	Entlastung für meine Gelenke	01.05. keine Wassergymnastik
06.05. – 10.05.2019	Mobilisation meiner Schultern und meines Nackens	
13.05. – 17.05.2019	Mobilisation meiner Hüfte	
20.05. – 24.05.2019	Mein starker, beweglicher Rücken	
27.05. – 31.05.2019	Entlastung für meine Gelenke	30.05. keine Wassergymnastik
03.06. – 07.06.2019	Mobilisation meiner Schultern und meines Nackens	
10.06. – 14.06.2019	Mobilisation meiner Hüfte	10.06. keine Wassergymnastik
17.06. – 21.06.2019	REVISIONSWOCH E	SOLE Aktivbad geschlossen
24.06. – 28.06.2019	Entlastung für meine Gelenke	
01.07. – 05.07.2019	Mobilisation meiner Schultern und meines Nackens	
08.07. – 12.07.2019	Mobilisation meiner Hüfte	
15.07. – 19.07.2019	Mein starker, beweglicher Rücken	
22.07. – 26.07.2019	Entlastung für meine Gelenke	
29.07. – 02.08.2019	Mobilisation meiner Schultern und meines Nackens	
05.08. – 09.08.2019	Mobilisation meiner Hüfte	
12.08. – 16.08.2019	Mein starker, beweglicher Rücken	
19.08. – 23.08.2019	Entlastung für meine Gelenke	
26.08. – 30.08.2019	Mobilisation meiner Schultern und meines Nackens	
02.09. – 06.09.2019	Mobilisation meiner Hüfte	
09.09. – 13.09.2019	Mein starker, beweglicher Rücken	
16.09. – 20.09.2019	Entlastung für meine Gelenke	
23.09. – 27.09.2019	Mobilisation meiner Schultern und meines Nackens	
30.09. – 04.10.2019	Mobilisation meiner Hüfte	03.10. keine Wassergymnastik
07.10. – 11.10.2019	Mein starker, beweglicher Rücken	
14.10. – 18.10.2019	Entlastung für meine Gelenke	
21.10. – 25.10.2019	Mobilisation meiner Schultern und meines Nackens	
28.10. – 01.11.2019	Mobilisation meiner Hüfte	31.10. keine Wassergymnastik
04.11. – 08.11.2019	Mein starker, beweglicher Rücken	
11.11. – 15.11.2019	Entlastung für meine Gelenke	
18.11. – 22.11.2019	Mobilisation meiner Schultern und meines Nackens	
25.11. – 29.11.2019	Mobilisation meiner Hüfte	
02.12. – 06.12.2019	Mein starker, beweglicher Rücken	
09.12. – 13.12.2019	Entlastung für meine Gelenke	
16.12. – 20.12.2019	Mobilisation meiner Schultern und meines Nackens	
23.12. – 27.12.2019	Mobilisation meiner Hüfte	24., 25. & 26.12. keine Wassergymnastik
30.12. 2019 – 03.01.2020	Mein starker, beweglicher Rücken	31.12 & 01.01. keine Wassergymnastik