

# Gutes Kursprogramm ab April 2024



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag und Sonntag
		TRENA 7:30	TRENA 7:30, 10.00	TRENA 7:30	
Faszientraining 9:00	Rehasport 8:00, 9:00, 10:00, 11:00	Liebscher & Bracht Engpassdehnung 10:00	Rehasport 9:00	Pilates 7:50	Teens aktiv Samstag 12:00
Rückenschule 12:00	Teens aktiv 15:00	Rückenschule 13:00	Rückenschule 11:00	Rehasport 09:00, 10:00, 11:00, 12:00	Teens aktiv Sonntag 16:00
Rehasport 12:30, 17:00	Rehasport 15:15	Rehasport 12:00, 16:00, 17:00	Beckenboden- gymnastik 11:00		TRENA Samstag 11:00. 16.00 Sonntag 16:00
Yoga für Fortgeschrittene 19:00		Yoga für Einsteiger 18:00 und 19:00	Rehasport 17:00	Rückenschule 11:00 und 19:00	
Rehasport 20:00	Beckenboden- gymnastik 18:30	TRENA 19:00	Kraftaktiv 18:00	TRENA 18:00	
TRENA 20:00	TRENA 20:00	Rehasport 20:00	TRENA 19:00, 20:00	Rehasport 19:00	

Für diese Kurse gibt es 10er Karten (zum Teil von der Kasse bezuschusst)!

Für Rehasport und TRENA bekommen Sie vom Arzt eine Verordnung!

Sie haben Fragen zu den Kursen? 08031/ 351 9 351

Für Teens aktiv bekommen Sie vom Arzt eine Verordnung!