Gutes Kursprogramm ab November 2026



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag und Sonntag
TRENA 7:30		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	TRENA Samstag 11:00
Rückenschule 12:00	Rehasport 15:15	Rückenschule 13:00	Ernährung Osteoporose 10:00	Rehasport 09:00, 10:00, 11:00, 12:00, 13:00	TRENA Samstag 16.00
Rehasport 10:00, 13:00, 16:00, 17:00	Kraftaktiv 17:00	Rehasport 09:00, 11:15, 12:15, 16:00, 17:00	Beckenboden- gymnastik 11:00	Rückenschule 11:00	TRENA Sonntag16:00
Pilates 18:00			Rehasport 13:00		
Yoga für Fortgeschrittene 19:00	Ernährung 19:00	Yoga für Einsteiger 18:00 und 19:00	Rehasport 17:00	Kraftaktiv 19:00	
Rehasport 20:00	TRENA 20:00	TRENA 18:00, 19:00	Rehasport 18:00, 19:00	TRENA 18:00	
TRENA 20:00	Rehasport 20:00	Rehasport 20:00	TRENA 19:00	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