

Kursplan

Mo	Di	Mi	Do	Fr
08.00-15.00 Uhr Freies Training	08.00-09.00 Uhr Freies Training	08.00-09.00 Uhr Kleingruppen- training	08.00-09.00 Uhr Freies Training	08.00-09.00 Uhr Kleingruppen- training
	09.00-10.00 Uhr Betreutes Training	09.00-10.00 Uhr Betreutes Training	09.00-09.55 Uhr Betreutes Training	10.00-12.55 Uhr Freies Training
	10.00-15.00 Uhr Freies Training	11.00-11.55 Uhr Pilates nach der Rückbildung (Caroline)	10.00-16.55 Uhr Freies Training	13.00-14.00 Uhr Feldenkrais (Jan)
	18:00 - 18:55 Uhr Funktionelles Training* (Jan)	18:00 - 18:55 Uhr Rückenfit* (Jan)	13.00-19.00 Uhr Freies Training	17.00-17.55 Uhr Kleingruppen- training
19:00 - 19:55 Uhr Rückenfit* (Jan)	19:00 - 19:55 Uhr Funktionelles Training* (Jan)	19:00-20:00 Uhr Gentle Running* (Matthias)	18.00-18.55 Uhr Faszientraining* (Jan)	
			19.00-20.00 Uhr After Work Running (Jan)	

*Präventionskurse (abrechenbar mit gesetzl. Krankenkassen)

Bei Interesse wenden Sie sich gerne an die Anmeldung oder an Frau Terhorst (0221 8888 92 -25, t.terhorst@praeventionundsport.de)