

Unser Kursprogramm

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Freies Krafttraining * 8:00 - 10:00 Uhr	T-Rena (DRV Nachsorge) 8:30 - 09:30 Uhr	Freies Krafttraining * 8:00 - 10:00 Uhr	T-Rena (DRV Nachsorge) 8:30 - 09:30 Uhr	Freies Krafttraining * 8:00 - 10:00 Uhr
		Fitdankbaby® MAXI 9:20 - 10:20 Uhr	Bauch-Beine-Braak * 9:30 - 10:30 Uhr	
Krankengymnastik am Gerät 10:00 - 11:00 Uhr	Krankengymnastik am Gerät 10:00 - 11:00 Uhr	Krankengymnastik am Gerät 10:00 - 11:00 Uhr	Krankengymnastik am Gerät 10:00 - 11:00 Uhr	Krankengymnastik am Gerät 10:00 - 11:00 Uhr
	Braaker Babys 10:00 - 12:00 Uhr	Fitdankbaby® MINI 10:45 - 11:45 Uhr		
Freies Krafttraining * 11:00 - 13:00 Uhr	Freies Krafttraining * 11:00 - 13:00 Uhr	Freies Krafttraining * 11:00 - 13:00 Uhr	Freies Krafttraining * 11:00 - 13:00 Uhr	Freies Krafttraining * 11:00 - 13:00 Uhr
Krankengymnastik am Gerät 13:00 - 14:00 Uhr	Krankengymnastik am Gerät 13:00 - 14:00 Uhr	Krankengymnastik am Gerät 13:00 - 14:00 Uhr	Krankengymnastik am Gerät 13:00 - 14:00 Uhr	Krankengymnastik am Gerät 13:00 - 14:00 Uhr
			Move Better * - Für starke Knie & Hüfte 13:30 - 14:15 Uhr	
Krankengymnastik am Gerät 15:00 - 16:00 Uhr	Krankengymnastik am Gerät 15:00 - 16:00 Uhr	Krankengymnastik am Gerät 15:00 - 16:00 Uhr	Krankengymnastik am Gerät 15:00 - 16:00 Uhr	Krankengymnastik am Gerät 15:00 - 16:00 Uhr
Krankengymnastik am Gerät 16:00 - 17:00 Uhr	Freies Krafttraining * 16:00 - 18:00 Uhr	Fitdankbaby® PRE (für Schwangere) 17:30 - 18:30 Uhr	Freies Krafttraining * 16:00 - 18:00 Uhr	
Freies Krafttraining * 17:00 - 19:00 Uhr	T-Rena (DRV Nachsorge) 18:00 - 19:00 Uhr	Freies Krafttraining * 17:00 - 19:00 Uhr	T-Rena (DRV Nachsorge) 18:00 - 19:00 Uhr	