

KOSTENLOSE
SCHNUPPERSTUNDE
JEDERZEIT MÖGLICH!

Therapie- und Präventionszentrum



WEITERE WORKSHOPS
REGELMÄßIG
NACH
VORANKÜNDIGUNG.

Bewegung | Entspannung | Therapie

Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
09:00		09:00-09:45 Uhr Rückenfit <i>Theresa</i>			
09:30	09:30-10:30 Uhr Wirbelsäulengymnastik <i>Ralf</i>		09:30-10:30 Uhr Funktionsgymnastik <i>Alexandra</i>	09:30-10:30 Uhr Wirbelsäulengymnastik <i>Ralf</i>	
10:00		10:00-11:00 Uhr Wirbelsäulengymnastik für Mütter mit Baby	10:30-11:00 Uhr Beckenboden & Bauch		10:15-11:00 Uhr Sitzgymnastik <i>Theresa</i>
10:30				10:45-11:45 Uhr Yoga supersanft* <i>Beate</i>	
11:00					
11:30					
16:00			16:00-17:00 Uhr Gerätetraining für Jungs <i>Theresa</i>		15:45-16:45 Uhr Teens Fit ab 13 Jahre <i>Theresa</i>
16:30					
17:00	17:00-18:00 Uhr Rückenfit <i>Theresa</i>		17:00-18:00 Uhr Physiosport <i>Ralf</i>		
17:30					
18:00	18:00-19:00 Uhr Wirbelsäulengymnastik <i>Ralf</i>	18:00-19:30 Uhr Rücken Plus* - TK <i>Ralf</i>		18:00-19:00 Uhr Wirbelsäulengymnastik <i>Ralf</i>	
18:30			18:30-19:30 Uhr Rückenzirkel <i>Ralf/Theresa</i>		
19:00	19:00-20:00 Uhr Bauch - Beine - Po <i>Theresa</i>				
19:30				19:30-20:45 Uhr Hatha Yoga <i>Beate</i>	
20:00		19:45-21:00 Uhr Meditation* <i>Nicole Bolitsch</i>			19:45-21:00 Uhr Entspannt ins Wochenende <i>Nicole Bolitsch</i>
20:30					

Bewegungskurse
(10er Karte, 8 Wochen-Paket,
Jahresvertrag)

Geschlossene Kurse
(separate Anmeldung nötig)

Kurse für Jugendliche

Sporttherapie

Öffnungszeiten:

Montag, Donnerstag & Freitag:
09:00-20:00 Uhr

Dienstag & Mittwoch:
09:00-12:30 Uhr
15:00-20:00 Uhr

Samstag:
10:00-14:00 Uhr

An Sonn- und Feiertagen geschlossen.