

# Kursplan

Tel: 03581-37 1111

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag			
07:00		Pilates		<b>T-Rena</b> Kurse über Verordnungen der Rentenversicherung Montag -Freitag Telefonische Anmeldung unter 03581-37 1111				
07:15								
07:30								
07:45								
08:00								
08:15								
08:30		Präventives Rückentraining						
08:45								
09:00								
09:15								
09:30								
09:45			Sekundäres Präventionstraining (über ärztl. Verordnung)					
10:00	Präventives Rückentraining							
10:15				Präventives Rückentraining	Präventives Rückentraining			
10:30								
10:45								
11:00								
11:15								
11:30								
11:45								
12:00	Herz-Cardio-Gruppe		Herz-Cardio-Gruppe		Herz-Cardio-Gruppe			
12:15								
12:30								
12:45	Herz-Cardio-Gruppe		Herz-Cardio-Gruppe		Herz-Cardio-Gruppe			
13:00								
13:15								
13:30	Präventives Rückentraining	Sekundäres Präventionstraining (über ärztl. Verordnung)	Präventives Rückentraining	Sekundäres Präventionstraining (über ärztl. Verordnung)				
13:45								
14:00								
14:15								
14:30								
14:45								
15:00								
15:15								
15:30		Pilates						
15:45								
16:00								
16:15								
16:30	Pilates							
16:45								
17:00								
17:15								
17:30								
17:45								
18:00	Pilates							
18:15								
18:30								
18:45								
19:00								