

Kursprogramm ab 7.9.2026

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
9:00-10:00 Uhr Rückenfitness M. Propf	9:30-10:30 Uhr Rückenfitness K. Schröder	9:30-10:30 Uhr Rückenfitness E. Keil	9:15-10:15 Uhr Kangatraining für Mutter und Baby J. Gonnermann Infos/Termine gibt es in der Praxis	
10:15-11:15 Uhr Rückenfitness L. Malsam-Klenke			10:45-11:45 Uhr Kangatraining für Mutter und Baby J. Gonnermann Infos/Termine gibt es in der Praxis	
			16:30-17:30 Uhr Rückenfitness K. Schäfer	
17:00-18:00 Uhr Mobilisation, Dehnung und Entspannung S. Bölling	17:45-18:45 Uhr Rückenfitness L. Schülbe	17:15-18:15 Uhr Yoga S. Bölling	17:45-18:45 Uhr Rückenfitness M. Vogeley	17:00-18:00 Uhr Beckenbodentraining S. Koch-Nogareda Termin wird noch bekannt gegeben
18:15-19:15 Uhr Rückenfitness M. Propf	19:00-20:00 Uhr Rückenfitness-Mix	18:30-19:30 Uhr Rückenfitness M. Propf	19:00-20:00 Uhr Power-Rückenfitness M. Propf	
19:30-20:30 Uhr Tabata D. Bölling		18:30-19:30 Uhr Workout-Zirkel S. Bölling	20:15-21:15 Uhr Power-Rückenfitness M. Propf	

Unsere zertifizierten Präventionskurse können von den gesetzlichen Krankenkassen finanziell bis zu 80 % gefördert werden!