

# Kursprogramm ab 13.1.2025

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
9:00-10:00 Uhr <b>Rückenfitness</b>  M. Propf	9:30-10:30 Uhr <b>Rückenfitness</b>  K. Schröder			
10:15-11:15 Uhr <b>Rückenfitness</b>  L. Malsam-Klenke				
			16:30-17:30 Uhr <b>Rückenfitness</b>  K. Petri	
17:00-18:00 Uhr <b>Mobilisation, Dehnung und Entspannung</b>  S. Bölling	17:45-18:45 Uhr <b>Rückenfitness</b>  L. Schülbe	17:15-18:15 Uhr <b>Yoga</b>  S. Bölling	17:45-18:45 Uhr <b>Rückenfitness</b>  M. Vogeley	17:00-18:00 Uhr <b>Beckenbodentraining</b>  S. Koch-Nogareda Starttermin noch unbekannt
18:15-19:15 Uhr <b>Rückenfitness</b>  M. Propf	19:00-20:00 Uhr <b>Rückenfitness-Mix</b>	18:30-19:30 Uhr <b>Rückenfitness</b>  M. Propf	19:00-20:00 Uhr <b>Power-Rückenfitness</b>  M. Propf	
19:30-20:30 Uhr <b>Tabata</b>  D. Bölling		18:30-19:30 Uhr <b>Workout-Zirkel</b>  S. Bölling	20:15-21:15 Uhr <b>Power-Rückenfitness</b>  M. Propf	

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