

Kursplan Trainingsraum

Mo	Di	Mi	Do	Fr
08.00 - 10.00 Uhr Freies Training	08.00 - 11.30 Uhr Freies Training	09.00 - 10.00 Uhr Betreutes Training	08.00 - 12.30 Uhr Freies Training	08.00 - 13.00 Uhr Personal Training/MTT
10.00 - 11.00 Uhr Pilates nach der Rückbildung (Caroline)		10.00 - 14.00 Uhr Personal Training/MTT		
11.30 - 18.00 Uhr Personal Training/MTT	11.30 - 18.00 Uhr Personal Training/MTT	14.00-19.00 Uhr Freies Training	18.00 - 19.00 Uhr Faszientraining* (Jan)	13.00 - 14.00 Uhr Feldenkrais (Jan)
18:00 - 19:00 Uhr Funktionelles Training* (Jan)	18:00 - 19:00 Uhr Rückenfit* (Jan)		19.00 - 20.00 Uhr Feldenkrais (Jan)	14.00 - 15.00 Uhr Freies Training
19:00 - 20:00 Uhr Rückenfit* (Jan)	19:00 - 20:00 Uhr Mindful Running (Jan)			

*Präventionskurse (Kostenerstattung durch die Krankenkassen)

Bei Interesse wenden Sie sich gerne an die Anmeldung oder an Jan Kulmann (info@praeventionundsport.de).

