

Therapeutikum Kursplan September 2020

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Erklärungen
ab 09.11.2020 7.45 – 8.45 UHR FasziELVit Dehnungen* Nicole Fuehrer			8.00 - 9.00 UHR Pilates* Stephanie Mauer	8.45 – 10.15 Uhr „Zurück zur Kraft“ Frauenkurs Evi Ferizi	Kursleiter/in organisiert Kurs und Teilnehmer eigenständig Bitte rufen sie direkt an!
9.00 - 10.00 UHR Rücken fit* Karen Heidrich	9.00 - 10.00 UHR Rücken fit* Karen Heidrich	9.00 - 10.00 UHR Präv. Gelenk fit* Nicole Fuehrer	9.30 - 10.30 Uhr Qigong Antje Haensel	10.30 - 12.00 Uhr Yoga* Evi Ferizi	
10.10 – 11.10Uhr Pilates Andrea Schmoll	11.00 – 12.00 Uhr Männer Fit Stephanie Mauer				Andrea Schmoll TEL.: 0157 376 542 44
14.00 - 15.00 UHR Rücken fit* Karen Heidrich		ab 11.11.2020 14.45 –15.45 UHR FasziELVit Dehnungen* Nicole Fuehrer	14.00 - 15.00 UHR Nordic Walking* Sabine Denner		
	15.50 - 17.00 UHR Power Training Nicole Fuehrer	16.00 - 17.00 UHR Rücken fit* Karen Heidrich		16.30 - 17.30 UHR Rücken fit* Karen Heidrich	*zertifizierte Kurse werden von Krankenkassen mit bis zu 80% 2x im Jahr bezuschusst Sie erhalten am Ende des Kurses eine Teilnahme Bescheinigung zur Einreichung der Gebühren bei ihrer Krankenkasse.
	17.30 - 18.30 UHR PME Entspannung* Sabine Denner		17.00 - 18.00 UHR Rückenkräftigung starke Wirbelsäule* Heidi Seyler		
	18.45 - 19.45 UHR Rückenkräftigung starke Wirbelsäule* Heidi Seyler	18.30 - 19.30 UHR After Workout Amin Sadat			
	20.00 – 21.30 Uhr Yoga* Evi Ferizi				