

# Kursplan

## ab Januar 2023



Gerberstr.2, 25451 Quickborn  
Tel. 04106/ 60777, www.intelligent-trainieren.de

<b>MONTAG</b> 8:00-13:00 + 15:00-21:00	<b>DIENSTAG</b> 8:00-13:00 + 15:00-21:00	<b>MITTWOCH</b> 8:00-13:00 + 15:00-21:00	<b>DONNERSTAG</b> 8:00-13:00 + 15:00-21:00	<b>FREITAG</b> 8:00-13:00 + 15:00-21:00	<b>SAMSTAG</b> geschlossen	<b>SONNTAG</b> 10:00 – 16:00
9:00 - 9:45 <b>Rücken &amp; Gelenke</b> (Anke)	<b>9:00 - 9:45</b> <b>REHA-Sport</b> (Anke)	9:00 - 9:45 <b>Rückenfit</b> (Barbara)	9:00 - 9:45 <b>Rückenfit</b> (Heidrun)	10:00 - 11:00 <b>Qi Gong</b> (kein ImPuls-Kurs)		
10:00 - 10:45 <b>Rücken &amp; Gelenke</b> (Anke)	<b>10:00 - 10:45</b> <b>REHA-Sport</b> (Anke)	10:00 - 10:45 <b>Rückenfit</b> (Barbara)	10:00 - 11:00 <b>BBP-Workout</b> (Heidrun)			10:30 - 11:30 <b>Drums Alive</b> (jeden 1. Sonntag)
<b>11:00 - 11:45</b> <b>REHA-Sport</b> (Anke)	<b>11:00 - 11:45</b> <b>REHA-Sport</b> (Anke)	<b>11:00 - 11:45</b> <b>REHA-Sport</b> (Anke)				
	<b>15:45 - 16:30</b> <b>REHA-Sport</b> (Stefan)					
16:45 - 17:30 <b>Rückenfit</b> (Heidrun)	16:45 – 17:30 <b>Rücken &amp; Gelenke</b> (Stefan)		17:00 - 17:45 <b>Rücken &amp; Gelenke</b> (Anke)	17:00 – 18:00 <b>PILATES</b> (Susanne)		
17:45 - 18:45 <b>BBP-Workout</b> (Heidrun)	17:45 - 19:00 <b>YOGA</b> (Dagmar)		<b>18:00 - 18:45</b> <b>REHA-Sport</b> (Anke)			
19:00 - 20:00 <b>PILATES Einsteiger</b> (Susanne)	<b>19:15 – 20:00</b> <b>REHA-Sport</b> (Anke)	19:30 - 20:30 <b>Body-Fit</b> (Kerstin)	19:00 - 19:45 <b>Rücken &amp; Gelenke</b> (Anke)			
20:00 - 20:30 <b>Stretching Intensiv</b> (Susanne)						

Die rotmarkierten Kurse können nur mit ärztlicher Verordnung besucht werden!