

Kursplan

Herbst/Winter 22/23

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

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

Die rotmarkierten Kurse können nur mit ärztlicher Verordnung besucht werden!