

# Kursplan Intrau Therapie- und Sport Zentrum

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
<p>9:45 - 10:45 Uhr Yoga für Anfänger und Fortgeschrittene noch 2 Plätze frei!</p>	<p>8:45 - 9:15 Uhr T-Rena / Gerätetraining</p>			<p>8:30 - 9:00 Uhr T-Rena / Gerätetraining</p>
<p>9:40 - 10:10 Uhr T-Rena / Gerätetraining</p>	<p>9:15 - 10:15 Uhr Body Fit/Mami Fit <b>Anmeldung ab sofort!</b></p>	<p>10:30 - 11:00 Uhr T-Rena / Gerätetraining</p>	<p>10:30 - 11:00 Uhr T-Rena / Gerätetraining</p>	<p>9:00 - 10:00 Uhr Mami Fit <b>Anmeldungen ab sofort!</b></p>
		<p><b>Übernahme des Gerätetrainings mit 80 % durch die Krankenkasse</b></p>		<p>10:10 - 11:10 Uhr Mobility <b>Neu!</b></p>
				<p>10:10 - 11:10 Uhr Mobility <b>Neu!</b></p>
<p>17:30 - 18:00 Uhr T-Rena / Gerätetraining</p>			<p>Personal (EMS-) Training ganz individuell</p>	
			<p>17:20 - 18:10 Uhr Rücken Fit <b>Anmeldung ab sofort!</b></p>	
<p>18:10 - 19:10 Uhr Mobility <b>Neu!</b></p>	<p>18:10 - 18:40 Uhr T-Rena / Gerätetraining</p>	<p>18:15 - 19:30 Uhr Yoga für Fortgeschrittene</p>	<p>18:15 - 19:00 Uhr Zirkel Fit Mix</p>	

Freies Training zu unseren Öffnungszeiten, außer zu Gerätetrainingszeiten möglich!