

Kursplan Intrau Therapie- und Sport Zentrum

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
9:45 - 10:45 Uhr Yoga für Anfänger und Fortgeschrittene noch 2 Plätze frei!	8:45 - 9:15 Uhr T-Rena / Gerätetraining			8:30 - 9:00 Uhr T-Rena / Gerätetraining
10:30 - 11:00 Uhr T-Rena / Gerätetraining	9:15 - 10:15 Uhr Body Fit Neu !	10:30 - 11:00 Uhr T-Rena / Gerätetraining	10:30 - 11:00 Uhr T-Rena / Gerätetraining	9:00 - 10:00 Uhr Mami Fit Neu!
		Übernahme des Gerätetrainings mit 80 % durch die Krankenkasse		10:10 - 11:10 Uhr Mobility Neu!
Personal (EMS-) Training ganz individuell			16:10 - 17:10 Uhr Rücken Fit Neu!	
17:30 - 18:00 Uhr T-Rena / Gerätetraining	17:10 - 18:40 Uhr T-Rena / Gerätetraining		17:20 - 17:50 Uhr T-Rena / Gerätetraining	
18:10 - 19:10 Uhr Mobility		18:15 - 19:30 Uhr Yoga für Fortgeschrittene	18:15 - 19:00 Uhr Zirkel Mix	Personal (EMS-) Training ganz individuell

Freies Training zu unseren Öffnungszeiten, außer zu Gerätetrainingszeiten möglich!