

Kursplan Intrau Therapie- und Sport Zentrum

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
9:15 - 10:15 Uhr Yoga für Anfänger und Fortgeschrittene	8:45 - 9:15 Uhr T-Rena / Gerätetraining	8:10 - 9:40 Uhr T-Rena / Gerätetraining	Übernahme des Gerätetrainings mit 80 % durch die Krankenkasse	8:30 - 9:00 Uhr T-Rena/Gerätetraining
9:40 - 10:10 Uhr T-Rena / Gerätetraining	9:15 - 10:15 Uhr Body Fit/Mami Fit Anmeldung ab sofort!	9:00 - 10:00 Uhr Body Fit/Mami Fit Anmeldungen ab sofort!	10:30 - 11:00 Uhr T-Rena / Gerätetraining	9:00 - 10:00 Uhr Body Fit Anmeldungen ab sofort!
10:20 - 11:20 Uhr Core/ Balance Neu ab November!				
	15:15 - 16:00 Uhr Bewegungsförderung für Kinder Neu ab November!	17:00 - 18:00 Uhr Mobility Ab November!	17:20 - 18:10 Uhr Power Workout Anmeldung ab sofort!	
	17:00 - 17:50 Uhr Rücken Fit Anmeldung ab sofort!	18:15 - 19:30 Uhr Yoga für Fortgeschrittene	17:20 - 17:50 Uhr T-Rena / Gerätetraining	
langer Montag nach Aushang	18:10 - 18:40 Uhr T-Rena / Gerätetraining	18:30 - 19:00 Uhr T-Rena / Gerätetraining	18:15 -19:00 Uhr Zirkel Fit	Personal (EMS-) Training ganz individuell

Freies Training zu unseren Öffnungszeiten, außer zu Gerätetrainingszeiten möglich!

