

# 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 <b>Anmeldung ab sofort!</b>	9:00 - 10:00 Uhr Body Fit/Mami Fit <b>Anmeldungen ab sofort!</b>	10:30 - 11:00 Uhr T-Rena / Gerätetraining	9:00 - 10:00 Uhr Body Fit <b>Anmeldungen ab sofort!</b>
10:20 - 11:20 Uhr Core/ Balance <b>Neu ab November!</b>				
	15:15 - 16:00 Uhr Bewegungsförderung für Kinder <b>Neu ab November!</b>	17:00 - 18:00 Uhr Mobility <b>Ab November!</b>	17:20 - 18:10 Uhr Power Workout <b>Anmeldung ab sofort!</b>	
	17:00 - 17:50 Uhr Rücken Fit <b>Anmeldung ab sofort!</b>	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!

