

MO DI

MI DO FR SA

Kein Kursangebot!

12.00 – 12.45 Pilates (UT)	12.00 – 13.00 Präventives Rückentr. (ME)	12.00 – 12.45 Rückenfit (UT)
13.00 – 14.00 Ganzkörperkräftigung Präv. v. Verletzungen im Laufsp. (ME)		

15.00 – 16.00 Functional Training (UT)	16.00 – 17.00 Präventives Rückentraining (SpOrt)
17.00 – 18.00 Functional Training (SpOrt)	17.00 – 18.00 Schulter Bein Aktiv (SpOrt)

	7.00 – 8.00 Sanftes Hatha-Yoga (UT)		
	11.45 – 12.30 Pilates (ME)	12.00 – 12.45 Rückenfit- 20Jahre 40 bleiben (UT)	12.00 – 13.00 Präventives Rückentraining (SpOrt)
13.00 – 14.00 Schulter Bein Aktiv (UT+ME)	13.00 – 14.00 Präventives Rückentraining (UT)	13.00 – 14.00 Ganzkörperkräftigung Präv. v. Verletzungen im Laufsp. (SpOrt+UT)	
	14.00 – 14.30 Dehnen und Entspannung (UT)		
15.00 – 16.00 Functional Training (ME)	16.00 – 17.00 Myofasziales Training (ME)	16.00 – 17.00 Schulter Bein Aktiv (SpOrt)	
18.00 – 19.00 Functional Training (SpOrt)	18.00 – 19.00 Präventives Rückentraining (SpOrt)		

- Mettingen
- SpOrt
- Untertürkheim

Für Rückfragen oder die Kursanmeldung können Sie sich gerne telefonisch unter der Rufnummer: 0711-1236412 oder an unseren Kundenservice: KundenserviceStuttgart@trimediac.de wenden.

