

# KURSPLAN TRIMED ab August

<u>Zeit</u>	<u>Montag</u>	<u>Dienstag</u>	<u>Mittwoch</u>	<u>Donnerstag</u>	<u>Freitag</u>
9:00 bis 10:00		<b>Senior Fit</b> TRIMED/Kursraum u. Trainingsfläche 8er Kursreihe 120€	<b>Neurologisches Training</b> TRIMED/Kursraum 8er Kursreihe 120€	<b>Senior Fit</b> TRIMED/Kursraum u. Trainingsfläche 8er Kursreihe 120€	
10:00 bis 11:00			<b>Atemtherapiekurs</b> TRIMED/Kursraum 8er Kursreihe 120€		<b>Senior Fit</b> TRIMED/Kursraum u. Trainingsfläche 8er Kursreihe 120€
11:00 bis 12:00	<b>Senior Fit</b> TRIMED/Kursraum u. Trainingsfläche 8er Kursreihe 120€				
12:00 bis 13:00					
13:00 bis 14:00					
14:00 bis 15:00					
15:00 bis 16:00					
16:00 bis 17:00					
17:00 bis 18:00	<b>Pilates</b> TRIMED/Kursraum 8er Kursreihe 120€	<b>Funktionelles Knie-/Hüfttraining</b> TRIMED/Kursraum 8er Kursreihe 120€	<b>Funktionelles Ganzkörpertraining</b> TRIMED/Kursraum 8er Kursreihe 120€		
18:00 bis 19:00	<b>Rücken-FIT (Geräte)</b> TRIMED/Trainingsfläche 8er Kursreihe 120€				
19:00 bis 20:00	<b>Rückenschule</b> TRIMED/Kursraum 8er Kursreihe 120€		<b>Pilates</b> TRIMED/Kursraum 8er Kursreihe 120€	<b>19:30 – 21:00 Uhr</b> <b>Rückenfitness</b> Sporthalle St. Ursula Gymnasium 8er Kursreihe 120€	
20:00 bis 21:00				<b>19:30 – 21:00 Uhr</b> <b>Rückenfitness</b> Sporthalle St. Ursula Gymnasium 8er Kursreihe 120€	