Uhrzeit	Nr.	Aktivtät	Trainer
08.30 - 11.00	**1**	Outdoor: "Senior-Fit" - Finnenbahn/Gradierwerk (Atemtherapie/ Rückenfit/ Cardiofit)	Helma Busemann/ Julia Thiel
10.00 - 11.00	**2**	Zirkeltraining	Tim Rademacher/ Lukas Greis
	3	Kraftparcour	Tim Rademacher/ Lukas Greis
	4	"Teaching at Home" - Hausaufgabenprogramme	Lukas Greis
	5	Vortrag "Bewegung an der frischen Luft"	Lukas Greis
	6	FPZ-Analysen/ Infogespräche - 49,00€	Tobias Baader/ Nane Vollmer
	7	BIA-Messungen - 9,90 €	Marietta Blöink/ Linda Becker
10.15 - 11.00	**16**	Rückenfit in der Schwangerschaft	Marion Krutmann
11.00 - 12.00	**2**	Zirkeltraining	Tim Rademacher/ Lukas Greis
	3	Kraftparcour	Tim Rademacher/ Lukas Greis
	4	"Teaching at Home" - Hausaufgabenprogramme	Lukas Greis
	5	Vortrag "Bewegung an der frischen Luft"	Lukas Greis
	6	FPZ-Analysen/ Infogespräche - 49,00€	Nane Vollmer
	7	BIA-Messungen - 9,90 €	Nane Vollmer
	8	Fascientraining	Marietta Blöink/ Linda Becker
11.15 - 12.00	**16**	Rückenfit in der Schwangerschaft	Marion Krutmann
12.00 - 13.00	**2**	Zirkeltraining	Tim Rademacher/ Lukas Greis
	3	Kraftparcour	Tim Rademacher/ Lukas Greis
	4	"Teaching at Home" - Hausaufgabenprogramme	Lukas Greis
	5	Vortrag "Bewegung an der frischen Luft"	Lukas Greis
	6	FPZ-Analysen, Infogespräch - 49,00€	Nane Vollmer
	7	BIA-Messungen - 9,90€	Marietta Blöink/ Linda Becker
12.00 - 14.00	**9**	Outdoor: Wandern -Niederense - "weißes Kreuz"	Tobias Baader
13.00 - 14.00	**2**	Zirkeltraining	Tim Rademacher/ Lukas Greis
	3	Kraftparcour	Tim Rademacher/ Lukas Greis
	4	"Teaching at Home" - Hausaufgabenprogramme	Lukas Greis
	5	Vortrag "Bewegung an der frischen Luft"	Lukas Greis
	6	FPZ-Analysen/ Infogespräche - 49,00€	Nane Vollmer
	10	Rücken Basic/ Fascientechniken	Julia Thiel
13.00 - 13.30		***Kleiner Zirkel - Entspannung***	***-bereits ausgebucht-***
14.00 - 15.00	**2**	Zirkeltraining	Tim Rademacher/ Lukas Greis
	3	Kraftparcour	Tim Rademacher/ Lukas Greis
	4	"Teaching at Home" - Hausaufgabenprogramme	Lukas Greis
	5	Vortrag "Bewegung an der frischen Luft"	Lukas Greis
	6	FPZ-Analysen/ Infogespräche - 49,00€	Nane Vollmer
	11	Vorstellung Trendgeräte	Marion Stoltefaut/ Carolin Wiesenhöfer
14.00 - 16.00	**12**	Outdoor: Radtour - "Weißes Kreuz" - Niederense	Tobias Baader
15.00 - 16.00	**2**	Zirkeltraining	Tim Rademacher/ Lukas Greis
	3	Kraftparcour	Tim Rademacher/ Lukas Greis
	4	"Teaching at Home" - Hausaufgabenprogramme	Lukas Greis
	5	Vortrag "Bewegung an der frischen Luft"	Lukas Greis/ Helma Busemann
	6	FPZ-Analysen/ Infogespräche - 49,00€	Nane Vollmer
	13	Funktionelles Trainig	Marietta Blöink/ Linda Becker
	14	Entspannungstechniken	Marion Stoltefaut/ Carolin Wiesenhöfer
	15	Rückenfit mit Baby	Anna Werthmann
		Tombola	

TRIMED PHYSIOTHERAPIE & RÜCKENZENTRUM