

# Kursprogramm ab 12.1.2026

| Montag                                                                                | Dienstag                                                  | Mittwoch                                                   | Donnerstag                                                                                                                            | Freitag |
|---------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| 9:00-10:00 Uhr<br><b>Rückenfitness</b><br><br>M. Propf                                | 9:30-10:30 Uhr<br><b>Rückenfitness</b><br><br>K. Schröder | 9:30-10:30 Uhr<br><b>Rückenfitness</b><br><br>E. Keil      | 9:15-10:15 Uhr<br><b>Kangatraining</b><br>für Mutter und Baby<br>J. Gonnermann<br><small>Infos/Termine gibt es in der Praxis</small>  |         |
| 10:15-11:15 Uhr<br><b>Rückenfit für Senioren</b><br><br>L. Malsam-Klenke              |                                                           |                                                            | 10:45-11:45 Uhr<br><b>Kangatraining</b><br>für Mutter und Baby<br>J. Gonnermann<br><small>Infos/Termine gibt es in der Praxis</small> |         |
|                                                                                       |                                                           |                                                            | 16:30-17:30 Uhr<br><b>Rückenfitness</b><br><br>K. Schäfer                                                                             |         |
| 17:00-18:00 Uhr<br><b>Mobilisation, Dehnung<br/>und Entspannung</b><br><br>S. Bölling | 17:45-18:45 Uhr<br><b>Rückenfitness</b><br><br>L. Schülbe | 17:15-18:15 Uhr<br><b>Yoga</b><br><br>S. Bölling           | 17:45-18:45 Uhr<br><b>Rückenfitness</b><br><br>M. Vogeley                                                                             |         |
| 18:15-19:15 Uhr<br><b>Rückenfitness</b><br><br>M. Propf                               | 19:00-20:00 Uhr<br><b>Rückenfitness-Mix</b>               | 18:30-19:30 Uhr<br><b>Rückenfitness</b><br><br>M. Propf    | 19:00-20:00 Uhr<br><b>Power-Rückenfitness</b><br><br>M. Propf                                                                         |         |
| 19:30-20:30 Uhr<br><b>Tabata</b><br><br>D. Bölling                                    |                                                           | 18:30-19:30 Uhr<br><b>Workout-Zirkel</b><br><br>S. Bölling | 20:15-21:15 Uhr<br><b>Power-Rückenfitness</b><br><br>M. Propf                                                                         |         |

Unsere zertifizierten Präventionskurse können von den gesetzlichen Krankenkassen finanziell bis zu 80 % gefördert werden!