

## Kursangebot Prävention & TheraFit

### Montag

|                   |  |                 |
|-------------------|--|-----------------|
| 10.30 – 11.30 Uhr | Wirbelsäulengymnastik/Funktionstraining      | Präventionsraum |
| 17.30 – 18.30 Uhr | Fitnessgymnastik                             | Präventionsraum |
| 18.30 – 19.30 Uhr | Pilates (Präventionskurs) <b>ab 28.09.09</b> | Präventionsraum |

### Dienstag

|                   |   |                 |
|-------------------|---|-----------------|
| 17.30 – 18.30 Uhr | Wirbelsäulengymnastik/Funktionstraining | Präventionsraum |
| 18.30 – 19.30 Uhr | Wirbelsäulengymnastik/Funktionstraining | Präventionsraum |

### Mittwoch

|                   |  |                 |
|-------------------|--|-----------------|
| 9.30 – 10.30 Uhr  | „Fit ins Alter“                                  | Präventionsraum |
| 10.30 – 11.30 Uhr | <b>TheraFit</b> -Gruppe LWS/Hüfte/Funkt.training | Präventionsraum |
| 17.30 – 18.30 Uhr | Ausgleichsgymnastik                              | Präventionsraum |
| 19.30 – 21.00 Uhr | TKK Rücken Plus – <b>läuft</b>                   | Präventionsraum |

### Donnerstag

|                   |   |                 |
|-------------------|---|-----------------|
| 9.30 – 10.30 Uhr  | <b>TheraFit</b> -Gruppe HWS/Schulter/Funkt.training | Präventionsraum |
| 17.30 – 18.30 Uhr | Wirbelsäulengymnastik/Funktionstraining             | Präventionsraum |
| 18.30 – 19.30 Uhr | Wirbelsäulengymnastik/Funktionstraining             | Präventionsraum |

TKK: Kurse in Kooperation mit der Techniker Krankenkasse

**INFO S: Tel. 0511 / 899858-0 Ansprechpartnerin: Frau Kuhn**