

# Unser Kursprogramm

| Montag   | Dienstag   | Mittwoch                                       | Donnerstag                                  | Freitag  |
|--|--|--|---|--|
| Freies Krafttraining *<br>8:00 - 10:00 Uhr     | T-Rena<br>8:00 - 9:00 Uhr                        |  | T-Rena<br>8:00 - 9:00 Uhr                   | Freies Krafttraining *<br>8:00 - 10:00 Uhr     |
|  |  | Fitdankbaby® MAXI<br>9:20 - 10:20 Uhr          | Fitdankbaby® MAXI<br>9:00 - 10:00 Uhr       |  |
| Krankengymnastik am Gerät<br>10:00 - 11:00 Uhr | Braaker Babys (ab 15.04.25)<br>10:00 - 11:00 Uhr | Fitdankbaby® MINI<br>10:45 - 11:45 Uhr         | Freies Krafttraining *<br>10:00 - 12:00 Uhr | Fitdankbaby® FÜR DICH<br>10:00 - 11:00 Uhr     |
|  | Krankengymnastik am Gerät<br>13:00 - 14:00 Uhr   | Krankengymnastik am Gerät<br>13:00 - 14:00 Uhr |   | Krankengymnastik am Gerät<br>13:00 - 14:00 Uhr |
| Freies Krafttraining *<br>14:00 - 16:00 Uhr    | Aktive Hüfte *<br>14:00 - 15:00 Uhr              |  | Aktives Knie *<br>14:00 - 15:00 Uhr         |  |
|  | Freies Krafttraining *<br>15:00 - 17:00 Uhr      | Fitdankbaby® KIDS<br>15:30 - 16:30 Uhr         | Freies Krafttraining *<br>15:00 - 17:00 Uhr |  |
| Krankengymnastik am Gerät<br>16:00 - 17:00 Uhr |  | Freies Krafttraining *<br>16:00 - 18:00 Uhr    |   |  |
|  | Krankengymnastik am Gerät<br>17:00 - 18:00 Uhr   | Fitdankbaby® PRE<br>17:00 - 18:00 Uhr          |   |  |
|  | T-Rena<br>18:00 - 19:00 Uhr                      | Fitdankbaby® FÜR DICH<br>18:00 - 19:00 Uhr     |   |  |