

# Kursplan – Fragen Sie uns nach freien Plätzen!

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
10.00 – 11.00 <b>Senioren- Rückenschule</b> mit Maria Rösler	10.00 – 11.00 <b>Fit mit Baby</b> Mit Rosi Ließke	10.00 – 11.00 <b>Beckenbodentraining</b> für Seniorinnen mit Katrin Rennhack	9.00 – 10.00 <b>Beckenbodentraining</b> für junge Muttis mit Petra Hütter	10.00 – 11.00 <b>Beckenbodentraining</b> für junge Muttis+Kindern mit Katrin Rennhack
11.00 – 12.00 <b>Senioren- Gymnastik</b> mit Maria Rösler		11.00 – 12.00 <b>Rehasport</b>  mit Yvonne Laqua	9.30 – 10.30 <b>Rehasport</b>  mit Yvonne Laqua	
15.45 – 16.45 <b>Seniorenkurs</b> Wirbelsäulengymnastik mit Annett Richter		17.30 – 18.30 <b>Entspannung n. Jacobson</b> mit Petra Hütter	17.00 – 18.00 <b>Beckenboden Fit</b> mit Katrin Rennhack	
18.00 – 19.00 <b>Pilates</b> mit Rosi Ließke		19.00 – 20.00 <b>Rückenschule</b> mit Maria Rösler	18.00 – 19.00 <b>Rehasport</b> mit Maria Rösler/ Dorit Lippold	
	19.00 – 20.00 <b>Rehasport</b> mit Dorit Lippold/ Maria Rösler	20.00 – 21.00 <b>Männer Fit</b> mit Maria Rösler	19.00 – 20.00 <b>Pilates</b> mit Maria Rösler	

**Kurse werden bis zu 75,00 € von den Krankenkassen bezuschusst.**

*Physiotherapie Sybille Wenzel*

Zillerstr. 13 - 01445 Radebeul - Tel.: 0351 8309409

Borstr. 30 - 01445 Radebeul - Tel.: 0351 7951444

**Bitte Farben beachten!**



LINDERUNG erfahren  
GESUNDHEIT erhalten  
VITALITÄT erleben