

## IRENA-Kursübersicht

Stand: 01.01.2025

Tag	Uhrzeit	Kursinhalte
Montag	18.15 – 19.00 Uhr 19.00 – 20.00 Uhr	Gymnastikgruppe Trainingstherapie
	18.00 – 19.00 Uhr 19.15 – 20.00 Uhr	Trainingstherapie Bewegungsbad
Dienstag	18.00 – 19.00 Uhr 19.15 – 20.00 Uhr	Trainingstherapie Bewegungsbad
	18.15 – 19.00 Uhr 19.00 – 20.00 Uhr	Gymnastikgruppe Trainingstherapie
Mittwoch	18.00 – 18:45 Uhr 19.00 – 19.45 Uhr	Bewegungsbad Gymnastikgruppe
	18.00 – 19.00 Uhr 19.15 – 20.00 Uhr	Trainingstherapie Bewegungsbad
	18.15 – 19.00 Uhr 19.00 – 20.00 Uhr	Gymnastikgruppe Trainingstherapie
	15.30 – 16.30 Uhr 16.30 – 17.00 Uhr	Nordic Walking Stretching
Donnerstag	18.15 – 19.00 Uhr 19.00 – 20.00 Uhr	Gymnastikgruppe Trainingstherapie
	18.00 – 19.00 Uhr 19.00 – 19.45 Uhr	Trainingstherapie Gymnastikgruppe
Freitag	18.15 – 19.00 Uhr 19.00 – 20.00 Uhr	Gymnastikgruppe Trainingstherapie
Samstag	08.00 – 09.00 Uhr 09.00 – 09.45 Uhr	Trainingstherapie Bewegungsbad
	10.00 – 10.45 Uhr 11.00 – 11.45 Uhr	Gymnastikgruppe Bewegungsbad