

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag
<p><u>Inhalte in allen Rückenschulen:</u> Faszien-Yoga Pilates Beckenbodentraining Haltung Training Anatomiewissen Entspannung Achtsamkeit</p>	<p><i>Progressive Muskelentspannung</i></p> <p>1. Dez. 2020 bis 25. Jan. 2021 09:00–10:00 Uhr Online-Kurs</p> <hr/> <p><i>Autogenes Training</i></p> <p>1. Dez. 2020 bis 25. Jan. 2021 10:30–12:00 Uhr Online-Kurs</p>	<p><i>Die Neue Rückenschule für Senioren</i> „Dran bleiben – fit bleiben“</p> <p>28. Okt. 2020 bis 8. Jan. 2021 11:00–12:30 Uhr 10 x 90 min Ort: TTZ</p>	<p><u>Autogenes Training/ Progressive Muskelentspannung</u> als Möglichkeiten für Ihre Entspannung und zur Stressbewältigung</p>
<p><i>Autogenes Training</i> „Gesundheit ist das Schweigen der Organe“ 26. Okt. bis 14. Dez. 2020 16:30–18:00 Uhr 8 x 90 min Ort: TTZ</p>	<p><u>Unsere Präventionskurse:</u> Die Krankenkassen beteiligen sich an den Kosten 70-100 % (auch Gutscheine)</p> <p>Alle Kurse: 10 x 90 min = 159,-€ 8 x 60 min = 109,-€</p>	<p><i>Progressive Muskelentspannung</i> „Wie geht denn nun Entspannung?“</p> <p>28. Okt. bis 16. Dez. 2020 17:00–18:00 Uhr 8 x 60 min Ort: TTZ</p>	<p><i>Progressive Muskelentspannung</i></p> <p>26. Nov 2020 bis 28. Jan. 2021 15:00–16:00 Uhr 8 x 60 Min Online-Kurs</p> <hr/> <p><i>Autogenes Training</i> 26. Nov 2020 bis 28. Jan. 2021 16:30–18:00 Uhr 8 x 90 Min Online-Kurs</p>
<p><i>Die Neue Rückenschule nur für Männer</i> „Der Kurs zur Männerstärkung“ 26. Okt. 2020 bis 6. Jan. 2021 18:30–20:00 Uhr 10 x 90 min Ort: TTZ</p>	<p><i>Die Neue Rückenschule für mehr Leichtigkeit</i> „Ich will etwas verändern“ 27. Okt. 2020 bis 14. Jan. 2021 18:30–20:00 Uhr 10 x 90 min Ort: TTZ</p>	<p><i>Die Neue Rückenschule nur für Frauen</i> „Mehr Schwung für Körper und Geist“ 28. Okt. 2020 bis 8. Jan. 2021 18:30–20:00 Uhr 10 x 90 min Ort: TTZ</p>	<hr/> <p><i>Die Neue Rückenschule für Trainings- und Bewegungswillige</i> 3. Dez. 2020 bis 18. Feb. 2021 18.30–20.00 Uhr 10 x 90 Min Online-Kurs</p> <hr/> <p>Fitness 3. Dez. 2020 bis 18. Feb. 2021 20:00–21:15 Uhr 10 x 75 min Online-Kurs</p>

