

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag
<p><u><b>Infos zu unseren Präventionskursen, s.u. –</b></u>  <b>Die Krankenkassen beteiligen sich an den Kosten 70 – 100 % (auch Gutscheine)</b></p> <p><b>Alle Kurse:</b>                      10 x 90 min = 159,-€                      12 x 90 min = 169,-€                      8 x 60 min = 109,-€</p>	<p><u><b>Inhalte in allen Rückenschulen, Fitness- und Laufkursen:</b></u>                      Faszien-Yoga                      Pilates                      Beckenbodentraining                      Haltung Training                      Anatomiewissen                      Entspannung                      Achtsamkeit</p>	<p><b>Die Neue Rückenschule für Senioren</b>                      „Dran bleiben – fit bleiben“                      20. Januar 2021 bis 10. März 2021                      11:00–12:30 Uhr                      10 x 90 min                      Ort: TTZ</p>	<p><u><b>Autogenes Training/ Progressive Muskelentspannung / Gelassen und sicher im Stress</b></u>                      als Möglichkeiten für Ihre Entspannung und zur Stressbewältigung</p>
<p><b>Fitnesskurs zum Feierabend</b>                      „Für alle, die mehr wollen..“                      18. Januar 2021 bis 22. März 2021                      17:00–18:15 Uhr                      10 x 75 Min                      Ort: TTZ</p> <p>Oder als <b>online-Kurs</b></p>	<p><b>Autogenes Training nach Schultz</b>                      „Gesundheit ist das Schweigen der Organe“                      19. Januar 2021 bis 9. März 2021                      16:30–18:00 Uhr                      8 x 90 Min                      Ort: TTZ</p> <p>Oder als <b>online-Kurs</b></p>	<p><b>Progressive Muskelentspannung nach Jacobson</b>                      „Wie fühlt sich Entspannung an?“                      20. Januar 2021 bis 10. März 2021                      17:00–18:00 Uhr                      8 x 60 Min                      Ort:TTZ</p> <p>Oder als <b>online-Kurs</b></p>	<p><b>Kinderrückenschule</b>                      „Fit Hits für Kids“                      21. Januar 2021 bis 25. März 2021                      17:00–18:00 Uhr                      10 x 60 Min                      Ort: Sporthalle Fröbelstr. 3a 30451 Hannover</p> <p>Oder als <b>online-Kurs</b></p>
<p><b>Gelassen und sicher im Stress</b>                      „Ich ruhe in mir“                      18. Januar 2021 bis 19. April 2021                      18:30–20:00 Uhr                      12 x 90 Min                      Ort: TTZ</p> <p>Oder als <b>online-Kurs</b></p>	<p><b>Gesund laufen lernen – mit Faszien-Gym an der frischen Luft</b>                      „Wir halten uns fit, frisch und entspannt! Wann?? Wenn nicht jetzt....!!“                      19. Januar 2021 bis 23. März 2021                      18:30–20:00 Uhr                      10 x 90 Min                      Treffpunkt: TTZ</p> <p>Oder als <b>online-Kurs</b></p>	<p><b>Die Neue Rückenschule für Training und mehr Leichtigkeit</b>                      „Ich will etwas verändern“                      20. Januar 2021 bis 24. März 2021                      18:30–20:00 Uhr                      10 x 90 min                      Ort: TTZ</p> <p>Oder als <b>online-Kurs</b></p>	<p><b>Die Neue Rückenschule für Trainings- und Bewegungswillige</b>                      21. Januar 2021 bis 25. März 2021                      18:30–20:00 Uhr                      10 x 90 Min</p> <p>Ort: s. o. oder als <b>online-Kurs</b></p> <p>-----</p> <p><b>Fitnesskurs zum Feierabend</b>                      „Für alle, die mehr wollen...“                      21. Januar 2021 bis 25. März 2021                      20:00–21:15 Uhr</p> <p>Ort: s. o. oder als <b>online-Kurs</b></p>

