

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag
<p>Infos zu unseren Präventionskursen: Die Krankenkassen beteiligen sich mit 70–100 % (auch in Gutscheinen)</p> <p>Alle Kurse: 10 x 90 Minuten = EUR 159,- 12 x 90 Minuten = EUR 169,- 8 x 60 Minuten = EUR 109,-</p>	<p>Inhalte in allen Rückenschulen, Fitness- und Laufkursen: Faszien-Yoga, Pilates Beckenbodentraining Training und Haltung Anatomiewissen Entspannung Achtsamkeit Tabata, Taebo</p>	<p>Die Neue Rückenschule für Senioren <i>„Dran bleiben – fit bleiben“</i> 5. Mai bis 7. Juli 2021 11:00–12:30 Uhr 10 x 90 Minuten Ort: TTZ Online-Kurs</p>	<p>Autogenes Training/ Progressive Muskelentspannung / Gelassen und sicher im Stress</p> <p>als Möglichkeiten für Ihre Entspannung und zur Stressbewältigung</p>
<p>Fitnesskurs zum Feierabend <i>„Für alle, die mehr wollen..“</i> 3. Mai bis 12. Juli 2021 17:00–18:15 Uhr 10 x 75 Minuten Ort: TTZ online-Kurs</p>	<p>Autogenes Training nach Schultz <i>„Gesundheit ist das Schweigen der Organe“</i> 4. Mai bis 6. Juli 2021 16:30–18:00 Uhr 8 x 90 Minuten Ort: TTZ online-Kurs</p>	<p>Progressive Muskelentspannung nach Jacobson <i>„Wie fühlt sich Entspannung an?“</i> 5. Mai bis 7. Juli 2021 17:00–18:00 Uhr 8 x 60 Minuten Ort: TTZ online-Kurs</p>	<p>Kinderrückenschule <i>„Fit Hits für Kids“</i> 29. April bis 8. Juli 2021 17:00–18:00 Uhr 10 x 60 Minuten Ort: Sporthalle online-Kurs</p>
<p>Gelassen und sicher im Alltag <i>„Ich ruhe in mir“</i> 3. Mai bis 26. Juli 2021 18:30–20:00 Uhr 12 x 90 Minuten Ort: TTZ online-Kurs</p>	<p>Gesund laufen lernen Mit Faszien-Gym an der frischen Luft <i>„Wir halten uns fit, frisch und entspannt! Wann? Wenn nicht jetzt....!!!“</i> 4. Mai bis 6. Juli 2021 18:30–20:00 Uhr 10 x 90 Minuten Treffpunkt: TTZ online-Kurs</p>	<p>Die Neue Rückenschule für Trainings- und Bewegungswillige 5. Mai bis 7. Juli 2021 18:30–20:00 Uhr 10 x 90 Minuten Ort: TTZ online-Kurs</p>	<p>Die Neue Rückenschule für Trainings- und Bewegungswillige 29. April bis 8. Juli 2021 18:30–20:00 Uhr 10 x 90 Minuten Ort: Sporthalle online-Kurs</p> <hr/> <p>Fitnesskurs zum Feierabend <i>„Für alle, die mehr wollen...“</i> 29. April bis 8. Juli 2021 20:00–21:15 Uhr 10 x 75 Minuten Ort: Sporthalle online-Kurs</p>

