

TZ Kurse – Gesundheit & Medical Fitness – Kursraum 2

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
	Haltung & Balance – Stabil durchs Leben mit Theresa 10:00 – 10:45 Uhr		Rückenglück – sanfte Wirbelsäulengymnastik mit Theresa 09:30 – 10:15 Uhr	
		Schwungvoll & beweglich – Faszien in Bewegung mit Theresa 18:00 – 18:45 Uhr	Beckenbodentraining mit Theresa 13:15 – 14:00 Uhr	
Fit for Work mit Theresa 19:00 – 19:45 Uhr		Entspann dich! Stressabbau durch Bewegung mit Theresa 19:00 – 19:45 Uhr		

Wichtiger Hinweis: TZ KURSE werden nur in Verbindung mit einer TZ TRAINING Mitgliedschaft oder einem TZ Kursabo angeboten. (Stand 14.08.2025)