

Gesundheitskurse im Triamedis

Bei Interesse melden Sie sich bitte direkt bei dem/der u.g. Trainer/Trainerin per E-Mail an.

Die Kurse laufen ganzjährig. Ein späterer Einstieg ist möglich, allerdings nur mit vorheriger Anmeldung.

Trainiert wird - je nach Wetter - entweder auf der Dachterrasse des Triamedis oder in der Turnstubb.

Bitte beachten Sie, dass die Wochentage und Uhrzeiten einiger Kurse sich geändert haben.

Montag	Kurs	Kursbeginn	Kontakt-Mail
17:00	Qi-Gong	wahrscheinlich ab September	ludwikowski.renate@khnw.de
18:00	Krassfit	wahrscheinlich ab Mitte Juli	info@triamedis.de
19:00	Indoor-Rudern	KW 27	maria.huenecke@gmail.com

Dienstag	Kurs	Kursbeginn	Kontakt-Mail
09:00	Wirbelsäulengymnastik	KW 27	gessner.elisa@khnw.de
17:00	Langhanteltraining	KW 27	lungwitz.anja@khnw.de
19:00	Hatha Yoga	KW 27	info@deryoga.eu
20:00	Sanftes Hatha Yoga	KW 27	info@deryoga.eu

Mittwoch	Kurs	Kursbeginn	Kontakt-Mail
18:00	Funktionelles Training	wahrscheinlich ab Mitte Juli	info@triamedis.de

Donnerstag	Kurs	Kursbeginn	Kontakt-Mail
16:00	Hatha Yoga	KW 27	info@deryoga.eu
16:00	Nordic-Walking	KW 27	lungwitz.anja@khnw.de

Freitag	Kurs	Kursbeginn	Kontakt-Mail
09:00	Fit in den Tag	KW 27	plett.eugen@khnw.de
16:00	Indoor-Rudern	KW 27	gessner.elisa@khnw.de