

KURS-ÜBERSICHT HERBST/WINTER 2024



GEROLD BILEK
PRAXIS FÜR
PHYSIOTHERAPIE

Kurs 1 Mo.26.08.2024 **MEDIFIT 1** · 10 x 90 Min. | Leitung: Martina Pontow 18:30–20:00 Uhr

Kurs 2 Mi. 11.09.2024 **TK – RÜCKEN BASIC** · 9 x 60 Min. | Leitung: Katharina Döser 10:00–11:00 Uhr

zertifiziert

Kurs 3 Di. 17.09.2024 **NORDIC-WALKING · Frisch in den Tag** · 10 x 60 Min. | Leitung: Angela Tobolski 08:00–09:00 Uhr

Kurs 4 Mo.23.09.2024 **TK – RÜCKEN BASIC** · 9 x 60 Min. | Leitung: Viviane Wäschle 10:00–11:00 Uhr

zertifiziert

Kurs 5 Do. 26.09.2024 **NORDIC-WALKING · Frisch in den Tag** · 10 x 60 Min. | Leitung: Angela Tobolski 08:00–09:00 Uhr

Kurs 6 Di. 08.10.2024 **TK – RÜCKEN BASIC** · 9 x 60 Min. | Leitung: Viviane Wäschle 17:30–18:30 Uhr

zertifiziert

Kurs 7 Mi. 09.10.2024 **IDAGO · Fit in den Abend** · 9 x 60 Min. | Leitung: Angela Tobolski 17:30–18:30 Uhr

Kurs 8 Do. 24.10.2024 **PROGRESSIVE MUSKELENTSPANNUNG** · 9 x 60 Min. | Silke Gnädinger-Burkhart 19:00–20:00 Uhr

Kurs 9 Mi. 06.11.2024 **MEDIFIT 2** · 10 x 90 Min. | Leitung: Sarah Schädler 18:30–20:00 Uhr

Kurs 10 Mi. 13./20.11.24 **RÜCKENSCHULE · Fit am PC-Arbeitsplatz** · 2 x 90 Min. | Leitung: Gerold Bilek 18:30–20:00 Uhr

