

Kursplan

Zentrum für Physiotherapie, Sport & Prävention – Andrea Teipel-Oellerich

Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
08:00 Uhr		08:00 – 08:45 Uhr			
08:15 Uhr		Reha-Sport			
08:30 Uhr		Kathy Saul			
08:45 Uhr					08:30 – 09:30 Uhr
09:00 Uhr				08:45 – 09:45 Uhr	PRT
09:15 Uhr			09:00 – 10:00 Uhr	Baby-Turnen	Andrea Teipel-Oellerich
09:30 Uhr	09:15 – 10:15 Uhr	09:15 – 10:15 Uhr	Baby-Turnen	Simone Dreßler	
09:45 Uhr	Baby-Turnen	Baby-Turnen	Andrea Teipel-Oellerich		
10:00 Uhr	Silke Steinebach	Simone Dreßler			09:45 – 10:45 Uhr
10:15 Uhr			10:00 – 11:00 Uhr	10:00 – 11:00 Uhr	Baby-Turnen
10:30 Uhr			Baby-Turnen	Baby-Turnen	Thea Böing
10:45 Uhr	10:30 – 11:30 Uhr	10:30 – 11:30 Uhr	Thea Böing	Silke Steinebach	
11:00 Uhr	Baby-Turnen	Baby-Turnen			
11:15 Uhr	Simone Dreßler	Simone Dreßler	11:00 – 12:00 Uhr	11:00 – 12:00 Uhr	11:00 – 12:00 Uhr
11:30 Uhr			Baby-Turnen	Baby-Turnen	Baby-Turnen
11:45 Uhr			Thea Böing	Simone Dreßler	Andrea Teipel-Oellerich
12:00 Uhr					
12:15 Uhr					
12:30 Uhr					
12:45 Uhr					
13:00 Uhr					
13:15 Uhr					
13:30 Uhr					
13:45 Uhr	12:00 – 16:00 Uhr				
14:00 Uhr	Freies Training	12:00 – 17:00 Uhr	12:30 – 16:30 Uhr	12:30 – 17:00 Uhr	12:30 – 16:00 Uhr
14:15 Uhr		Freies Training	Freies Training	Freies Training	Freies Training
14:30 Uhr					
14:45 Uhr					
15:00 Uhr					
15:15 Uhr					
15:30 Uhr					
15:45 Uhr					
16:00 Uhr					
16:15 Uhr	16:15 – 17:00 Uhr				16:00 – 17:00 Uhr
16:30 Uhr	Reha-Sport				PRT Betreutes Training
16:45 Uhr	Kathy Saul		16:45 – 17:30 Uhr		Thea Böing
17:00 Uhr	17:00 – 17:45 Uhr	17:00 – 18:00 Uhr	Reha-Sport		
17:15 Uhr	Reha-Sport	PRT Funktionelles Training	Kathy Saul	17:00 – 18:15 Uhr	17:15 – 18:00 Uhr
17:30 Uhr	Kathy Saul	Jugendliche	17:30 – 18:15 Uhr	PRT Funktionelles Training	Reha-Sport
17:45 Uhr	17:45 – 18:30 Uhr	Andrea Teipel-Oellerich	Reha-Sport	Andrea Teipel-Oellerich	Kathy Saul
18:00 Uhr	Reha-Sport		Kathy Saul		
18:15 Uhr	Kathy Saul	18:00 – 19:00 Uhr	18:15 – 19:00 Uhr		
18:30 Uhr	18:30 – 19:30 Uhr	Dance-Aerobic	Reha-Sport	18:30 – 19:30 Uhr	
18:45 Uhr	TRX	Andrea Teipel-Oellerich	Kathy Saul	TRX	
19:00 Uhr	Jule Hanna-Shaikh			Jule Hanna-Shaikh	
19:15 Uhr		19:10 – 19:55 Uhr	19:15 – 20:15 Uhr		
19:30 Uhr		Reha-Sport	PRT		
19:45 Uhr	19:45 – 20:45 Uhr	Kathy Saul	Andrea Teipel-Oellerich	19:45 – 20:45 Uhr	
20:00 Uhr	TRX			TRX	
20:15 Uhr	Jule Hanna-Shaikh	20:00 – 21:00 Uhr		Jule Hanna-Shaikh	
20:30 Uhr		PRT Betreutes Training			
20:45 Uhr		Kathy Saul			
21:00 Uhr					



Alte Gärtnerei 1
 59348 Lüdinghausen
 02591-9494779
 info@physio-teipel-oellerich.de
 www.physio-teipel-oellerich.de

Terminvereinbarung:
 Mo – Fr: 08:00 – 12:00 Uhr
 Do: 15:00 – 17:00 Uhr

TRX: Total body Resistance Exercise

PRT: Rehabilitationstraining