

# 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				08:45 – 09:45 Uhr	08:30 – 09:30 Uhr
09:00 Uhr				Baby-Turnen	PRT
09:15 Uhr				Thea Böing	Andrea Teipel-Oellerich
09:30 Uhr	09:15 – 10:15 Uhr	09:30 – 10:30 Uhr			
09:45 Uhr	Baby-Turnen	Baby-Turnen			
10:00 Uhr	Simone Dreßler	Simone Dreßler	10:00 – 11:00 Uhr	10:00 – 11:00 Uhr	09:45 – 10:45 Uhr
10:15 Uhr			Baby-Turnen	Baby-Turnen	Baby-Turnen
10:30 Uhr	10:30 – 11:30 Uhr	10:30 – 11:30 Uhr	Thea Böing	Simone Dreßler	Thea Böing
10:45 Uhr	Baby-Turnen	Baby-Turnen			
11:00 Uhr	Simone Dreßler	Simone Dreßler	11:00 – 12:00 Uhr	11:00 – 12:00 Uhr	11:00 – 12:00 Uhr
11:15 Uhr			Baby-Turnen	Baby-Turnen	Baby-Turnen
11:30 Uhr			Thea Böing	Simone Dreßler	Verena Tölke
11:45 Uhr					
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		12:30 – 15:30 Uhr	12:30 – 16:00 Uhr	
14:00 Uhr	Freies Training		Freies Training	Freies Training	
14:15 Uhr					
14:30 Uhr					
14:45 Uhr					
15:00 Uhr					
15:15 Uhr		14:00 – 17:00 Uhr			14:45 – 15:45 Uhr
15:30 Uhr		Freies Training			Baby-Turnen
15:45 Uhr					Thea Böing
16:00 Uhr					
16:15 Uhr	16:15 – 17:00 Uhr				16:00 – 17:00 Uhr
16:30 Uhr	Reha-Sport				PRT Funktionelles 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	17:00 – 18:15 Uhr	17:15 – 18:00 Uhr
17:15 Uhr	Reha-Sport	PRT Funktionelles Training	Kathy Saul	PRT Funktionelles Training	Reha-Sport
17:30 Uhr	Kathy Saul	Jugendliche	17:30 – 18:15 Uhr	Jule Hanna-Shaikh	Kathy Saul
17:45 Uhr	17:45 – 18:30 Uhr	Teresa Laudick	Reha-Sport		
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			
19:30 Uhr		Reha-Sport	19:15 – 20:15 Uhr		
19:45 Uhr	19:45 – 20:45 Uhr	Kathy Saul	PRT		
20:00 Uhr	TRX		Andrea Teipel-Oellerich	19:45 – 20:45 Uhr	
20:15 Uhr	Jule Hanna-Shaikh	20:00 – 21:00 Uhr		TRX	
20:30 Uhr		PRT Trainingsfläche		Jule Hanna-Shaikh	
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

TRX: Total body Resistance Exercise  
 (Schlingentraining)

PRT: Rehabilitationstraining  
 (Funktionelles Training)