

KURSPLAN *Telgte*

KURSSTART
ab 16.02.2026

AlexReha Münsterland
Ambulante Therapie in der Region

ZEIT	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
09:00	PILATES Präventionskurs 60 Minuten geschlossener Kurs		SENIORENGYMNASTIK 45 Minuten geschlossener Kurs	PILATES 60 Minuten offener Kurs	START UP IN DEN MORGEN 60 Minuten offener Kurs
10:00		FUNCTIONAL TRAINING - normal 60 Minuten offener Kurs	MAMA FITNESS mit Baby 45 Minuten geschlossener Kurs		PILATES Präventionskurs 60 Minuten geschlossener Kurs
11:15		FASZIENKURS 60 Minuten offener Kurs	FASZIENKURS 60 Minuten offener Kurs		
17:00		FUNCTIONAL TRAINING - intensiv 60 Minuten offener Kurs			
17:30		PILATES Präventionskurs 60 Minuten geschlossener Kurs			
18:15	DEHNUNG UND ENTSPANNUNG 60 Minuten offener Kurs	MAMA FITNESS ohne Baby 60 Minuten geschlossener Kurs			

