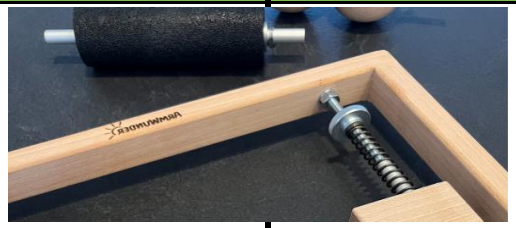
Kursplan November 2026

Therapiezentrum Schroer & Grönefeld, Warendorferstraße 81, 59227 Ahlen, Tel.: 02382/4701

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
	8:00 - 9:00 Uhr T-Rena Laura			08:00 - 09:00 Uhr T-Rena Lea
	8:15 - 9:00 Uhr Rehasport Anne	9:00 - 10:00 Uhr T-Rena Julia	9:00 - 9:45 Uhr Rehasport Anne	9:00 - 10:00 Uhr Faszienyoga (nur für Mitglieder) Julia
9:00 - 9:45 Uhr Rehasport Ulli	milon	09:05 - 10:50 Uhr Rehasport Laura	9:30 - 10:30 Uhr T-Rena Ulli	
	11:00 - 11:45 Uhr Rehasport Anne	10:05 - 10:50 Uhr Rehasport Laura	10:00 - 10:45 Uhr Rehasport Anne	
11:00 - 12:00 Uhr T-Rena Julia	11:00 - 12:00 Uhr T-Rena Ulli			
14:05 - 14:50 Uhr Hockergymnastik Laura				14:30 - 15:30 Uhr T-Rena Laura
18:00 - 19:00 Uhr T-Rena Ulli	18:00 - 18:45 Uhr Rehasport Julia	18:00 - 19:00 Uhr T-Rena Ulli	17:00 - 18:00 Uhr T-Rena Laura	
18:30 - 19:15 Uhr Rehasport Anne	18:30 - 19:30 Uhr T-Rena Lea	18:30 - 19:00 Uhr Slingtraining (TRX) Carola	Therapiezentrum Schroer und Grönefeld Physiotherapie und Mehr	
19:30 - 20:15 Uhr Rehasport Anne	19:00 - 19:45 Uhr Rehasport Julia	19:30 - 20:15 Uhr Rehasport Anne	19:45 - 20:30 Uhr Rehasport Laura	

Bei allen Kursen bitte ein Handtuch und saubere Sportschuhe (Rutschsocken) mitbringen.

Rehasportkurse, Slingtraining und Faszienyoga finden in der 2. Etage des Therapiezentrums statt.

T-Rena Kurszeiten (Nachsorgeleistung der RV anschließend einer medizinischen Rehabilitation) finden auf der Trainingsfläche statt.