# Kursplan: Isernhagen

23.11.2026 - 29.11.2026

**PRÄVENTAS**
Dieselstraße 21
30916 Isernhagen

0511 773051
isernhagen@praeventas.net

| Montag 23.11.2026 | Dienstag 24.11.2026 | Mittwoch 25.11.2026 | Donnerstag 26.11.2026 | Freitag 27.11.2026 | Samstag 28.11.2026 | Sonntag 29.11.2026 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 08:30 - 09:15<br>Rehabilitationsspor... | 08:30 - 09:00<br>Funktionsgymnastik | 08:30 - 09:15<br>Rehabilitationsspor... | 08:30 - 09:00<br>Funktionsgymnastik | 08:30 - 09:15<br>Rehabilitationsspor... | | |
| 09:30 - 10:15<br>Wirbelsäulengymnast... | 09:15 - 09:45<br>Funktionsgymnastik | 09:30 - 10:00<br>Funktionsgymnastik | 09:15 - 09:45<br>Funktionsgymnastik | 09:30 - 10:15<br>Wirbelsäulengymnast... | | |
| 10:30 - 11:00<br>Funktionsgymnastik | 10:00 - 10:30<br>Funktionsgymnastik | 18:15 - 18:45<br>Funktionsgymnastik | 10:00 - 10:45<br>Wirbelsäulengymnast... | 10:30 - 11:00<br>Funktionsgymnastik | | |
| 11:15 - 11:45<br>Funktionsgymnastik | 18:30 - 19:15<br>Wirbelsäulengymnast... | 19:00 - 20:15<br>Yoga | 18:10 - 18:55<br>Wirbelsäulengymnast... | 11:15 - 11:45<br>Funktionsgymnastik | | |
| 18:00 - 19:00<br>Pilates | 19:30 - 20:15<br>Rehabilitationsspor... | 20:30 - 21:00<br>Funktionsgymnastik | 19:10 - 19:55<br>Rehabilitationsspor... | | | |
| 19:15 - 19:45<br>Funktionsgymnastik | | | | | | |
| 20:00 - 20:30<br>Funktionsgymnastik | | | | | | |

Stand: 26.11.2026

Dehnen & Entspan... Figur Gesundheit Kampsport Kraft