

## Kursplan Physiotherapie, Sport und Prävention

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Pilates 8:45 - 9:45 Christiane Albers	Rehakurs 8:00 - 8:45 Andrea Teipel	Babyturnen 9:00 - 9:50 Simone Dreßler	Babyturnen 9:00 - 9:50 Andrea Teipel	PRT Kurs 8:30 - 9:30 Andrea Teipel
	Babyturnen 9:30 - 10:20 Simone Dreßler	Babyturnen 10:00 - 10:50 Simone Dreßler	Babyturnen 10:00 - 10:50 Andrea Teipel	Babyturnen 10:00 - 10:50 Jule Rottmann
Babyturnen 10:15 - 11:05 Christiane Albers	Babyturnen 10:30 - 11:20 Simone Dreßler		Babyturnen 11:00-11:50 Andrea Teipel	Babyturnen 11:00 - 11:50 Jule Rottmann
Babyturnen 11:10 - 12:00 Simone Dreßler	Freies Training 12:45 - 16:00	Freies Training 12:30 - 16:00	Kindertherapie	Freies Training 12:30 - 16:00
Freies Training	Freies Training	Freies Training	Kindertherapie	Freies Training
Rehakurs 16:15-17:00 Charlotte Wies	PRT Betreutes Training 16:00 - 17:00 Oliver Ruprecht	Rehakurs 16:15-17:00 Kora Hackenesch	PRT Betreutes Training 16:00 - 17:00 Oliver Ruprecht	Freies Training
Rehakurs 17:00 -17:45 Charlotte Wies	Reha-Kurs 17:00 - 18:00 Kora Hackenesch	Rehakurs 17:00 -17:45 Kora Hackenesch	PRT Betreutes Training 17:00 - 18:00 Andrea Teipel	PRT Betreutes Training 16:00 - 17:00 Jule Rottmann
TRX 18:00 - 19:00 Charlotte Wies	Dance-Aerobic 18:00 - 19:00 Kora Hackenesch	PRT Betreutes Training 18:00 - 19:00 Andrea Teipel		
TRX 19:00 - 20:00 Hendrik Mertens	Reha 19:10 - 19:55 Kora Hackenesch	PRT 19:00 - 20:00 Andrea Teipel	TRX 19:00 - 20:00 Charlotte Wies	
TRX 20:00 - 21:00 Hendrik Mertens			TRX 20:00 - 21:00 Charlotte Wies	

ab 01.04.2026

[www.physio-tr.de](http://www.physio-tr.de)

Alte Gärtnerei 1

59348 Lüdinghausen

02591-9494779

Kurzfristige Änderungen werden über Aushänge in den Praxisräumen bekanntgegeben.

TRX: Total body Resistance Exercise (Schlingentraining)

PRT: Physiologisches Rehabilitationstraining (Funktionelles Training)