



ZiTT Pöttmes
GmbH

Tel.: 08253 / 92 85 43
www.ZiTT-Poettmes.de

Zentrum für interdisziplinäre Therapie & Training

Kurszeiten 2021

Gruppengymnastik:

Rehasport

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
14:30 – 15:15 Uhr 17:00 – 17:45 Uhr 10:00 – 10:45 Uhr	08:00 – 08:45 Uhr 11:00 – 11:45 Uhr	15:00 – 15:45 Uhr 16:30 – 17:15 Uhr 19:30 – 20:15 Uhr	08:00 – 08:45 Uhr (ab Februar 2021)	09:00 – 09:45 Uhr 10:00 – 10:45 Uhr

Wirbelsäulen-Gymnastik

Donnerstag
08:00 – 09:00 Uhr

Beckenboden-Gymnastik

Dienstag
18:00 – 19:00 Uhr

Autogenes Training

(Kurs auf Anfrage)

Gerätegestütztes Training:

T- Rena

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
16:00 – 17:00 Uhr 18:00 – 19:00 Uhr 19:00 – 20:00 Uhr	09:00 – 10:00 Uhr 10:00 – 11:00 Uhr	12:00 – 13:00 Uhr 17:30 – 18:30 Uhr 18:30 – 19:30 Uhr	09:00 – 10:00 Uhr 10:00 – 11:00 Uhr 11:00 – 12:00 Uhr	08:00 – 09:00 Uhr 11:00 – 12:00 Uhr 12:00 – 13:00 Uhr

Krankengymnastik am Gerät (KGG)

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
08:30 – 09:30 Uhr 17:00 – 18:00 Uhr	18:00 – 19:00 Uhr 19:00 – 20:00 Uhr	08:30 – 09:30 Uhr 19:30 – 20:30 Uhr	12:00 – 13:00 Uhr 17:30 – 18:30 Uhr 18:30 – 19:30 Uhr	09:00 – 10:00 Uhr 10:00 – 11:00 Uhr

Bei Fragen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung!

Ihr ZiTT Pöttmes Team