

# Knieschule



Mit abwechslungsreichen Trainingsinhalten wird für eine **Kräftigung, Stabilisation und Mobilisation** - speziell für das Kniegelenk – gesorgt. Es erwarten Euch funktionelle Übungen, um den **Alltag zu bewältigen**. Das Angebot ist sowohl für **Anfänger** als auch für **Fortgeschrittene** geeignet. Wenn möglich eine lange rutschfeste Matte mitbringen.

Kursbeginn: 13.01.2026 (10 Einheiten)

Wann: Dienstag, 19:00 – 20:00 Uhr

Übungsleiterin: Celina Schaal, angehende Physiotherapeutin, zertifiziert für orthopädische Knieschule

Treffpunkt: MeTraVit Bad Seba – Halle 2

Anmeldung/Info: Celina Schaal, Tel: 0157-54520261, [schaal.celina@web.de](mailto:schaal.celina@web.de) sowie über das [TVB-Webportal](#) auf der [Homepage](#) oder in der [App](#)

Preis: Mitglieder 25 Euro, Nichtmitglieder 65 Euro