

FRÜHLINGS KURS- & TRAININGSPLAN

Gültig ab: 01.06.2018



Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Samstag

08:30-12:30
Betreutes
Geräte-
training

09:00-10:00
Rückenstark
1-2

10:15-11:45
Rücken Yoga
1-2

12:00-13:00
Rückenvital
1



16:00-20:00
Betreutes
Geräte-
training

18:15-19:15
Pilates 1-2

07:30-12:30
Betreutes
Geräte-
training

11:00-12:00
Soft-Pilates
1

17:00-20:00
Betreutes
Geräte-
training

18:30-20:00
Hatha Yoga
1-2

19:15-20:15
Qi Gong mit
Dr. Brauner 1
Anmeldung über
Praxis Brauner

08:30-12:30
Betreutes
Geräte-
training

09:00-10:00
Pilates 1-2

10:00-11:00
Rückenvital
1

17:00-20:00
Betreutes
Geräte-
training

18:00-19:00
Rückenstark
1-2

19:00-20:30
Vinyasa
Flow Yoga 2

08:30-12:30
Betreutes
Geräte-
training

10:00-11:30
Rücken
Yoga 1

16:00-20:00
Betreutes
Geräte-
training

19:00-20:00
Pilates 2



07:30-12:30
Betreutes
Geräte-
training

09:00-10:00
Rückenstark
Herrengymnastik
1-2

10:00-11:00
Pilates 2

11:00-12:00
Rückenstark
1-2

16:00 -18:00
Betreutes
Geräte-
training

18:00-19:00
Rückenrelax
1

08:30-12:30
Betreutes
Geräte-
training



1 = Einsteiger 2 = Mittelstufe 3 = Fortgeschritten G = Geschlossener Kurs mit Kursbeginn und Ende

PHYSIUS
GESUNDHEITZENTRUM

Physius - Gesundheitszentrum • Clausstraße 5a
(Leopoldpassage) 65812 Bad Soden • 06196 7613223 •