

FRÜHLINGS KURS- & TRAININGSPLAN

Gültig ab: 01.03.2024



Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Samstag

07:30-12:30
Betreutes
Geräte-
training

09:00-10:00
Rückenstark
1-2

10:30-12:00
Rücken
Hatha Yoga
1-2

12:30-13:30
sanftes
Rücken-
training 1

07:30-12:30
Betreutes
Geräte-
training

11:00-12:00
Soft-Pilates
1

9:00-10:00
Pilates
G/NF 1-2
präv. Kranken-
kassen Kurs

10:00-11:00
sanftes
Rücken-
training 1

08:30-12:30
Betreutes
Geräte-
training

10:00-11:15
Rücken
Yoga 1

07:30-12:30
Betreutes
Geräte-
training

09:00-10:00
Rückenstark
1-2

10:00-11:00
Pilates
G/NF 1-2
präv. Kranken-
kassen Kurs

08:30-12:30
Betreutes
Geräte-
training



16:00-19:00
Betreutes
Geräte-
training

18:15-19:15
Pilates
G/NF 1-2
präv. Kranken-
kassen Kurs

16:00-20:00
Betreutes
Geräte-
training

18:30-19:45
Hatha Yoga
1-2

16:00-20:00
Betreutes
Geräte-
training

18:00-19:00
Rückenstark
& Faszien
Vital 1-2

19:00-20:30
Yoga Flow
2

16:00-20:00
Betreutes
Geräte-
training

18:00-19:00
Rücken-
balance
1-2

19:00-20:00
Pilates 2

15:00 -18:00
Betreutes
Geräte-
training



PHYSIUS
GESUNDHEITZENTRUM