



WINTER KURS- & TRAININGSPLAN

Gültig ab: 27.10.2025



Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Samstag

07:30-12:30
Betreutes
Geräte-
training

09:00-10:00
Rückenstark
1-2

12:00-13:00
sanftes Rücken-
training

07:30-12:30
Betreutes
Geräte-
training

11:00-12:00
Soft Pilates
1

09:00-10:00
Pilates (1-2+G)

10:00-11:00
sanftes
Rückentraining

08:30-12:30
Betreutes
Geräte-
training

10:00-11:30
Rücken
Yoga 1

07:30-12:30
Betreutes
Geräte-
training

09:00-10:00
sanfte
Freitags-
gymnastik

10:00-11:00
Pilates 1-2
prä v. Kranken-
kassen Kurs G

08:30-12:30
Betreutes
Geräte-
training

11:30-12:30
Pilates Mix



16:00 -19:00
Betreutes
Geräte-
training

18:00-19:00
Pilates 1-2

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

16:00-20:00
Betreutes
Geräte-
training

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

16:00-19:00
Betreutes
Geräte-
training

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

19:00-20:30
Vinyasa
Flow Yoga 2

16:00-20:00
Betreutes
Geräte-
training

19:00-20:00
Pilates 2

15:00 -17:00
Betreutes
Geräte-
training



PHYSIUS
GESUNDHEITZENTRUM

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

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