



WINTER KURS- & TRAININGSPLAN

Gültig ab: 01.12.2019



Montag

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

Dienstag

07:30-12:30
Betreutes
Geräte-
training

11:00-12:00
Soft Pilates
1

17:00-20:00
Betreutes
Geräte-
training

18:00-18:45
Autogenes
Training 1/G
präv. Kranken-
Kassen Kurs

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

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

Mittwoch

08:30-12:30
Betreutes
Geräte-
training

09:00 - 10:00
Soft Pilates
1-2

10:00-11:00
Rückenvital 1

11:00-12:00
WSG 1-2/G
präv. Kranken-
Kassen Kurs

17:00-20:00
Betreutes
Geräte-
training

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

19:00-20:30
Vinyasa
Flow Yoga 2

Donnerstag

08:30-12:30
Betreutes
Geräte-
training

10:00-11:30
Rücken
Yoga 1

16:00-20:00
Betreutes
Geräte-
training

18:00-19:00
WSG
nach Termin
präv. Kranken-
Kassen Kurs

19:00-20:00
Pilates 2



Freitag

07:30-12:30
Betreutes
Geräte-
training

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

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

11:00-12:00
Rücken-
balance 1-2

16:00 -18:00
Betreutes
Geräte-
training

Samstag

08:30-12:30
Betreutes
Geräte-
training



PHYSIUS
GESUNDHEITZENTRUM