



SOMMER KURS- & TRAININGSPLAN

Gültig ab: 01.07.2020



Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Samstag

07:30-12:30
Betreutes
Geräte-
training

09:00-10:00
Rückenstark
1-2
ab dem
10.08.2020

10:15-11:45
Rücken Yoga
1-2

07:30-12:30
Betreutes
Geräte-
training

11:00-12:00
Soft-Pilates
1-2



08:30-12:30
Betreutes
Geräte-
training

09:00-10:00
Pilates 1-2

10:00-11:00
Rückenvital 1

11:30-12:30
WSG 1-2/G
prä.v.Kranken-
Kassen Kurs
ab 19.08.2020

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
Rückenstark
Herrengymnastik/G

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

11:00-12:00
Rückenbalance
1-2

08:30-12:30
Betreutes
Geräte-
training

16:00-20:00
Betreutes
Geräte-
training

18:15-19:15
Pilates 1-2/G
prä.v.Kranken-
kassen Kurs

16:00-20:00
Betreutes
Geräte-
training

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

17:00-20:00
Betreutes
Geräte-
training

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

19:00-20:30
Vinyasa
Flow Yoga
1-2
alle 2
Wochen

16:00-20:00
Betreutes
Geräte-
training

18:00-19:00
WSG 1-2/G
prä.v. Kranken-
Kassen Kurs
ab dem 20.08.2020

19:00-20:00
Pilates 2

16:00- 18:00
Betreutes
Geräte-
training



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

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