



HERBST KURS- & TRAININGSPLAN

Gültig ab: 01.09.2020



Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Samstag

07:30-12:30
Betreutes
Geräte-
training

09:00-10:00
Rückenstark
1-2

10:00-11:15
Rücken
Yoga 1-2

11:15-12:30
Rücken
Yoga 1-2

12:30-13:30
Rückenvital
1
ab dem 19.10.2020



07:30-12:30
Betreutes
Geräte-
training

11:00-12:00
Soft Pilates
1



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
präv. Kranken-
Kassen Kurs
ab dem 21.10.2020

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
1-2

10:00-11:00
Pilates 1-2G
präv. Kranken-
kassen Kurs
ab dem
23.10.2020

11:00-12:00
Rücken-
balance
1-2

08:30-12:30
Betreutes
Geräte-
training



16:00-20:00
Betreutes
Geräte-
training

18:15-19:15
Pilates 1-2

16:00-20:00
Betreutes
Geräte-
training

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

17:00-20:00
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

18:00-19:00
WSG 1-2/G
präv. Kranken-
Kassen Kurs
ab dem 22.10.2020

19:00-20:00
Pilates 2

16:00 -18:00
Betreutes
Geräte-
training



1 = Einsteiger 2 = Mittelstufe 3 = Fortgeschritten G = Geschlossener Kurs mit Kursbeginn und Ende (findet nicht während den Ferien statt)
WSG = Wirbelsäulen Gymnastik

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