



# HERBST KURS- & TRAININGSPLAN

Gültig ab: 01.09.2022



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  
Rückentraining  
1



07:30-12:30  
Betreutes  
Geräte-  
training

11:00-12:00  
Soft Pilates  
1



09:00-10:00  
Pilates 1-2

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

07:30-12:30  
Betreutes  
Geräte-  
training

10:00-11:15  
Rücken  
Yoga 1



07:30-12:30  
Betreutes  
Geräte-  
training

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

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

08:30-12:30  
Betreutes  
Geräte-  
training



16:00-19:00  
Betreutes  
Geräte-  
training

18:15-19:15  
Pilates  
1-2G  
priv. 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  
Rücken- &  
Faszien Vital  
1-2

19:00-20:15  
Yoga Flow  
2

16:00-20:00  
Betreutes  
Geräte-  
training

19:00-20:00  
Pilates 2

15:00 -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 •