



Trainingsplan gültig ab 01.09.2019

Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
09:00 - 10:00				09:00 - 10:00 Rehasport		
10:00 - 11:00		10:00 - 11:00 Sensitives Training für Senioren		10:00 - 11:00 Rehasport		
11:00 - 12:00						
16:00 - 17:00						
17:00 - 18:00		17:00 - 18:00 Rehasport	17:00 - 18:00 Rehasport		17:00 - 18:00 Rehasport	
18:00 - 19:00	18:30 - 19:30 TRX-Zirkel Sommerpause	18:00 - 19:30 Pilates basic		18:00 - 19:00 Bodega Moves	18:00 - 19:00 Vinyasa Yoga	
19:00 - 20:00	19:30 - 20:30 Vinyasa Yoga	19:30 - 20:30 Bosu Training für die Tiefenmuskulatur		19:00 - 20:30 Pilates advanced	19:00 - 20:00 Langhanteltraining für die Wirbelsäule	
20:00 - 21:00	20:30 - 21:00** Bewegungszirkel			20:30 - 21:00 Faszienrolle meets Twinballs		

Die mit ** markierten Kurse finden nur unter Aufsicht und nach vorheriger Anmeldung statt.

Die Kurse finden erst bei einer Mindestteilnehmerzahl von 3 Personen statt.

Physio & Workout, Industriestrasse 1e, 97483 Eltmann, Tel. 09522/3040290, Fax: 09522/3040291