

 physio ³ <small>therapie, training, prävention.</small>	Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Samstag	Sonntag
	Kursraum OG	Kursraum EG	Kursraum OG	Kursraum EG	Kursraum OG	Kursraum EG	Kursraum OG	Kursraum EG	Kursraum EG	
10.00 - 11.00					NEU!! Starker Beckenboden*** Jana Goebel Anmeldung erforderlich			Wirbelsäulengymnastik*** Jana Anmeldung erforderlich	Die Neue Rückenschule*** 09.30 – 10.30 Uhr Rita Strohenger-Blodt geschlossener 10er Kurs	Pilates (Mattentraining) Nicole 9.30 – 10.30 Uhr (Zoom- Online) Email an: info@pilates-bergstrasse.de
11.00 – 12.00		Private Kursgruppe Doro								
17.00 - 18.00		Wirbelsäulengymnastik Jana Goebel Anmeldung erforderlich								
18.00 - 19.00	Yoga Einsteiger Astrid Wörsdörfer Durchlaufender Kurs	Wirbelsäulengymnastik Jana Goebel Anmeldung erforderlich				B·R·A·I·N 18:30-19:30 Uhr Marianne geschlossener Firmengruppenkurs				
19.00 - 20.00	Yoga (F) Astrid Wörsdörfer Durchlaufender Kurs	Ganzkörper Training Doro Durchlaufender Kurs		Pilates (Mattentraining) Nicole 19 – 20 Uhr (Zoom- Online) Email an: info@pilates-bergstrasse.de		NEU!! Pilates Marianne 19.30 – 20.30 Uhr Durchlaufender Kurs	Yoga Flow Frowin durchlaufender Kurs	Die Neue Rückenschule*** 19.30-20.30 Uhr Rita Strohenger-Blodt geschlossener 10er Kurs		