

 physio³ <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								Wirbelsäulengymnastik*** Jana geschlossener 10er Kurs	Die Neue Rückenschule*** 09.30 – 10.30 Uhr Rita Strohmenger-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 geschlossener 10er Kurs								
18.00 - 19.00		Wirbelsäulengymnastik Jana geschlossener 10er Kurs	Qi Gong Martina (Zoom- Online) Anmeldung erforderlich		B·R·A·I·N 18:30-19:30 Uhr geschlossener Firmengruppenkurs					
19.00 - 20.00	Yoga (E) Astrid Wörstdörfer durchlaufender Kurs	Ganzkörper Training Doro Durchlaufender Kurs	Pilates (Mattentraining) Nicole 19.00 – 20.00 Uhr (Zoom- Online) Email an: info@pilates-bergstrasse.de				19:00-20:10 Uhr Yoga Frowin (Ab Oktober)	Die Neue Rückenschule*** 19.30-20.30 Uhr Rita Strohmenger-Blodt geschlossener 10er Kurs		
20.00 - 21.00			Yoga (E+M) Fr. Roeder durchlaufender Kurs							