

 physio³ <small>therapie · training · prävention.</small>	Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag	Sonntag
	Kursraum OG	Kursraum EG	Kursraum OG	Kursraum EG	Kursraum OG	Kursraum EG	Kursraum OG	Kursraum EG	Kursraum EG	
10.00 - 11.00						10-11 Uhr Stabile Mitte – Kräftigung mit Fokus auf BeBo Jana Goebel		10-11 Uhr Wirbelsäulengymnastik Jana Goebel		09:30-10:30 Uhr Pilates (Mattentraining) Nicole (Zoom- Online) Email an: info@pilates-bergstrasse.de
11.00 – 12.00		11-12 Uhr Privater Kurs Doro Knippschild				11-12 Uhr Stabile Mitte – Kräftigung mit Fokus auf BeBo Jana Goebel			10-11 Uhr Ganzkörper Training Julian Metzger	
17.00 - 18.00		17-18 Uhr Wirbelsäulengymnastik Jana Goebel	17–18 Uhr Mobility Tobias Thesenvitz		17:30-18:30 Uhr Qi Gong Eva Gölzer 10er Kurs					
18.00 - 19.00	18-19 Uhr Yoga Einsteiger Carla Flohr	18-19 Uhr Wirbelsäulengymnastik Jana Goebel	18-19 Uhr Mobility Tobias Thesenvitz		18:30-19:30 Uhr B·R·A·I·N Marianne Valigura geschlossener Firmengruppenkurs		18:30 – 19:30 Uhr Stabile Mitte – Kräftigung mit Fokus auf BeBo Jana Goebel			
19.00 - 20.00	19-20 Uhr Yoga (F) Carla Flohr	19-20 Uhr Ganzkörper Training Doro Knippschild		19.00 – 20.00 Uhr Pilates (Mattentraining) Nicole (Zoom- Online) Email an: info@pilates-bergstrasse.de		19:30-20:30 Uhr Pilates Marianne Valigura	19:00-20:15 Uhr Yoga Flow Julia Frömsdorff/ Jessica Kiefer	19:30 – 20:30 Uhr Wirbelsäulengymnastik Jana Goebel		
20.00 – 21.00								19:45 – 20:45 Uhr Gesundheitsampel – Krafttraining am Milonzirkel Calvin Lessing Präventionskurs§20 8er Kurs		

Anmeldung bei allen Kursen erforderlich. Anmelden unter training@physio-3.de oder unter 06251 854304

Stand Oktober, 2024