physio³ therapie. training. prävention.	Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag	Samstag	Sonntag
	Kursraum OG	Kursraum EG	Kursraum OG	Kursraum EG	Kursraum OG	Kursraum EG	Kursraum OG	Kursraum EG	Kursraum EG	Kursraum EG	
						10-11 Uhr **Stabile Mitte – Kräftigung mit Fokus auf BeBo** Jana Goebel		**10-11 Uhr** **Wirbelsäulen-gymnastik** Jana Goebel		**09-10 Uhr** **Rückenfit** Nico Gelbarth	**09:30-10:30 Uhr** **Pilates (Mattentraining)** Nicole **(Zoom- Online)** Email an: info@pilates-bergstrasse.de
		11-12 Uhr **Private Kursgruppe** Doro Knippschild				**11-12 Uhr** **Stabile Mitte – Kräftigung mit Fokus auf BeBo** Jana Goebel			**10-11 Uhr** **Ganzkörper-Training** Julian Metzger		
		17-18 Uhr **Wirbelsäulen-gymnastik** Jana Goebel	**17–18 Uhr** **Mobility** Tobias Thesenvitz		**17:30-18:30 Uhr** **Qi Gong** Eva Gölzer **10er Kurs**						
	18-19 Uhr **Yoga Einsteiger** Carla Flor	**18-19 Uhr** **Wirbelsäulen-gymnastik** 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			
	19-20 Uhr **Yoga (F)** Carla Flor	**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 Frömbsdorff/ Jessica Kiefer	**19:30 – 20:30 Uhr** **Wirbelsäulen-gymnastik** Jana Goebel			
								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