

KURSPLAN AB OKTOBER 2024

MO

Qi Gong	08:30 - 09:30 Uhr
Rehasport (K)	10:00 - 10:45 Uhr & 11:15 - 12:00 Uhr
Rückenfit	18:00 - 18:45 Uhr
Yoga	19:00 - 20:15 Uhr

DI

Rehasport (K)	09:00 - 09:45 Uhr & 10:15 - 11:00 Uhr
Rehasport (K)	16:00 - 16:45 Uhr & 17:00 - 17:45 Uhr
Indoor Cycling	18:00 - 19:00 Uhr

MI

Rehasport (K)	08:30 - 09:15 Uhr & 09:45 - 10:30 Uhr
Wave Tanz (alle 2 W.)	11:00 - 12:30 Uhr
Hip Hop	16:15 - 17:15 Uhr
Beckenbodentraining (P)	17:45 - 18:45 Uhr & 19:00 - 20:00

DO

Faszie light	10:00 - 10:45 Uhr
Rehasport (K)	15:30 - 16:15 Uhr & 16:30 - 17:15 Uhr
Pilates (P)	17:45 - 18:45 Uhr & 19:00 - 20:00 Uhr

FR

Yoga	09:00 - 10:15 Uhr
Rehasport (K)	17:00 - 17:45 Uhr & 18:00 - 18:45 Uhr



PhysioFit
Das Bewegungszentrum
Ortenburg



08542/898454



fitness@physiofit-ortenburg.de