



Gesundheitszentrum



Physiotherapie-Zentrum

Gewerbestraße 7 · 21391 Reppenstedt  
 Tel. 0 41 31 / 67 10 67  
[pw.gesundheitszentrum@googlemail.com](mailto:pw.gesundheitszentrum@googlemail.com)

## Wochenplan der Gruppenangebote

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
8:30-9:30 Uhr Rückenschule Frauen	7:30-8:30 Uhr Pilates-Yoga	9:00-10:00 Uhr Entspannung	8:30-9:30 Uhr Rückenschule Frauen	
18:00-19:00 Uhr Rückenschule Frauen	18:00-19:00 Uhr Bauch-Beine-Po	18:00-19:00 Uhr Rückenschule Frauen	10:00-11:00 Uhr Rückenschule Senioren	17:00-18:00 Uhr Rückenschule mit Geräten
19:00-20:00 Uhr Fitness-Mix	19:00-20:00 Uhr Rückenschule Frauen / Männer	19:00-20:00 Uhr Rückenschule Männer		18:00-19:00 Uhr Intervall-/Herz-Kreislauftraining
19:00-20:00 Uhr Laufkurs		19:00-20:00 Uhr Bodyforming	18:00-19:00 Uhr Pilates	18:00-19:00 Uhr Qi Gong
19:30-20:30 Uhr N/A		20:00-21:00 Uhr Pilates	19:00-20:00 Uhr Rückenschule Frauen	
20:00-21:00 Uhr Rückenschule mit Geräten / Männer	20:00-21:00 Uhr Pilates	20:00-21:00 Uhr Rückenschule mit Geräten / Männer	19:30-20:30 Uhr Entspannung	
20:00-21:00 Uhr Pilates				

Sonntags: 9:00-10:00 Uhr Nordic Walking

Sprechen Sie mit Ihrer Krankenkasse über eventuelle Erstattung.  
 Fragen Sie uns nach aktuellen Angeboten.

# Was können wir für Sie tun – was können Sie bei uns tun?



**Körperanalyse**  
*Ausdauer- und Krafttest*  
*Muskelverkürzungstest*  
*Anamnese*



**Individuelles Training**  
*an und mit Geräten*

**Gruppentraining**  
**Personal Training**



**Power Plate Training**

*Wir freuen uns auf Sie!*



**Neu ab 1. September 2017**

**Entspannungskurse**

*Autogenes Training*  
*Progressive Muskelentspannung*  
*Körperwahrnehmung*

**Neu ab 22. August 2011:**  
**Laufkurs für Anfänger**  
**Montags 19.00 bis 20.00 Uhr**

