

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
8.30 - 9.30 Uhr Rückenschule	8.00 - 9.00 Uhr Yoga		9.00 - 10.00 Uhr Rückenfit	
10.00 - 11.00 Uhr Qi Gong	9.00 - 10.00 Uhr Pilates	15.30 - 16.45 Uhr Walking	10.00 - 11.00 Uhr Rückenschule Senioren	17.00 - 18.00 Uhr Rückenkurs
17.45 - 19.15 Uhr Yoga		18.00 - 19.00 Uhr Autogenes Training	18.00 - 19.00 Uhr Pilates	17.00 - 18.00 Uhr Qi Gong
18.00 - 19.00 Uhr Rückenfit	18.00 - 19.00 Uhr Pilates	18.00 - 19.00 Uhr Kraft für die Tiefe	19.00 - 20.00 Uhr Yoga	18.00 - 19.00 Uhr Powerfitness
18.45 - 19.45 Uhr Fitness-Mix	19.00 - 20.30 Uhr Rückenfit	19.00 - 20.00 Uhr Kraft-Ausdauer	19.00 - 20.00 Uhr Kraft-Ausdauer	18.00 - 19.00 Uhr Entspannung
19.15 - 20.15 Uhr Pilates		19.30 - 20.30 Uhr Yoga	20.00 - 21.00 Uhr Pilates	Sonntag
20.00 - 21.00 Uhr Rückenschule Männer		20.00 - 21.00 Uhr Rückenschule Männer		9.00 - 10.00 Uhr Nordic Walking

Verein für
Reha-Sport e.v.

Gewerbestraße 7 · 21391 Reppenstedt
Tel. 0 41 31 - 67 10 67
www.ptz-beyer.de
pw.gesundheitszentrum@googlemail.com

Gesundheitszentrum
 **PETRA
WINKELMANN**

Unsere Öffnungszeiten: Montag + Mittwoch 8.00 - 12.00 Uhr und 13.00 - 20.00 Uhr
Dienstag + Donnerstag 8.30 - 13.00 Uhr und 15.00 - 21.00 Uhr
Freitag 8.00 - 12.00 Uhr und 15.00 - 19.00 Uhr
Samstag + Sonntag 10.30 - 13.00 Uhr



Bewegung

Muskelaufbautraining
Körperanalyse
HerzKreislauftraining



Ernährungsberatung
Powerplate
Gruppenangebote

Ist Gesundheit