

| 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