

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
8.30 – 9.30 Rückenfit	8.00 – 9.00 Pilates	8.00 – 9.00 Yoga-Pilates Spezial	8.00 – 9.00 Yoga	8.00 – 9.00 Yoga
		8.00 – 9.00 Rückengym./Männer	9.30 -10.30 Rückenfit	8.30 – 9.30 Reha-Sport
10.00 – 11.00 Qi Gong		9.30 – 10.30 Reha-Sport	10.30 – 11.30 Mobility & Stretch WS	
		16.00 – 17.00 Reha-Sport		
17.00 – 18.00 Reha-Sport	17.00 – 18.00 Reha-Sport	17.00 – 18.00 Rückenfit	17.00 – 18.00 Reha-Sport	17.00 – 18.00 Entspannung
17.00 – 18.00 Qi Gong	18.00 – 19.00 BBP Pilates	18.30 – 19.30 Outdoor Workout	18.00 – 19.00 Yoga	17.00 – 18.00 Body Workout
18.00 – 19.00 Yoga	18.00 – 19.00 Rückenfit	18.30 – 19.30 Autogenes Training	18.00 – 19.00 Pilates	
18.00 – 19.00 Starker Rücken/Männer	19.00 – 20.00 Mobility & Stretch Pilates	18.30 – 19.30 Geräte Funktional		
19.00 – 20.00 Powerfitness		20.00 – 21.00 Rückenfit/Männer		



Gewerbestraße 7, 21391 Reppenstedt  
Tel. 04131 – 671067  
[pw.gesundheitszentrum@googlegmail.com](mailto:pw.gesundheitszentrum@googlegmail.com)

