

Leben ist Bewegung
Bewegung ist Gesundheit

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
8.30 – 9.30 Rückenfit	8.00 – 9.00 Pilates	8.00 – 9.00 Yoga	8.00 – 9.00 Yoga	8.00 – 9.00 Yoga
10.00 – 11.00 Qi Gong		9.30 – 10.30 Reha-Sport	9.30 – 10.30 Rückenfit	8.30 – 9.30 Reha-Sport
17.00 – 18.00 Reha-Sport	17.00 – 18.00 Reha-Sport	16.00 – 17.00 Reha-Sport	10.30 – 11.30 Rückenfit	
17.00 – 18.00 Qi Gong	18.00 – 19.00 BBP Pilates	17.00 – 18.00 Rückenfit	17.00 – 18.00 Reha-Sport	17.00 – 18.00 Entspannung
18.00 – 19.00 Yoga	18.00 – 19.00 Rückenfit	18.30 – 19.30 Functional-Training	18.00 – 19.00 Yoga	17.00 – 17.30 Fatburner
19.00 – 20.00 Powerfitness		18.30 – 19.30 Autogenes-Training	18.00 – 19.00 Pilates	17.30 – 18.30 Kraft f.d. Tiefenmuskulatur
		20.00 – 21.00 Rückenfit für Männer		



Gewerbestraße 7, 21391 Reppenstedt
Tel. 04131 – 671067
pw.gesundheitszentrum@googlemail.com

