

# Kursplan

ab Januar 2021



Lendringser Hauptstraße 39 - 58710 Menden  
Telefon: 02373 3929888 - Telefax: 02373 1741919  
info@physio-menden.de - www.physio-menden.de

BRIGITTE FIEBIG  
PHYSIOTHERAPIE 

## MONTAG

## DIENSTAG

## MITTWOCH

## DONNERSTAG

## FREITAG

9:30-10:30 Uhr  
**Gerätezirkel over 50**  
fortlaufend

16:00-17:00 Uhr  
**Faszienfit - fasziales  
Ganzkörpertraining**  
ab 13.04.2021

17:15-18:15 Uhr  
**Yoga**  
ab 19.01.2021

19:00-20:00 Uhr  
**Powerzirkel**  
fortlaufend

10:00-11:00 Uhr  
**Rückengesundheit  
am Gerät**  
ab 13.01.2021

10:00-11:30 Uhr  
**AOK Kraftworkout  
im Studio**  
ab 14.04.2021

17:00-18:00 Uhr  
**Rückengesundheit  
am Gerät**  
ab 13.01.2021

17:00-18:30 Uhr  
**AOK Kraftworkout  
im Studio**  
ab 14.04.2021

18:15-19:15 Uhr  
**Pilates Anfänger**  
ab 13.01.2021

8:45-9:45 Uhr  
**Pilates**  
ab 14.01.2021

10:00-11:00 Uhr  
**Pilates**  
ab 14.01.2021

10:30-12:00 Uhr  
**Gesundes Nordic  
Walking**  
ab 18.03.2021

16:15-17:15 Uhr  
**Faszienfit - fasziales  
Ganzkörpertraining**  
ab 15.04.2021

17:30-18:30 Uhr  
**AOK Rückenpower**  
ab 04.03.2021

17:45-18:45 Uhr  
**Powerzirkel**  
fortlaufend

16:00-17:30 Uhr  
**Gesundes Nordic  
Walking**  
ab 15.03.2021

16:30-17:30 Uhr  
**Pilates**  
ab 11.01.2021

17:45-18:45 Uhr  
**Pilates**  
ab 11.01.2021

