

Kursplan

2023

Weitere Infos und
Kursanmeldung:
www.physio-menden.de



Montag

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

18:00-19:00 Uhr
Pilates

Dienstag

8:30-9:30Uhr
eXercise - Gerätezirkel*

08:30-10:00 Uhr
Yoga*

17:15-18:15 Uhr
Yoga

18:30-19:30 Uhr
eXercise - Gerätezirkel*

Mittwoch

11:00-12:30 Uhr
**AOK Kraftworkout
im Studio***

Donnerstag

17:30-18:30 Uhr
Faszienfit/Rückenfit*

18:45-19:45 Uhr
eXercise - Gerätezirkel*

19:00-20:00 Uhr
Pilates

Freitag

11:00-12:00Uhr
eXercise - Gerätezirkel*

11:00-12:15 Uhr
AOK Yogazeit*

17:00-18:00 Uhr
**Rosen-Methode
Movement**

* Präventionskurs: Wird von den meisten Krankenkassen mit bis zu 80% 2x jährlich bezuschusst! Bitte informieren Sie sich bei Ihrer Krankenkasse!

* Nur für AOK Mitglieder

BRIGITTE FIEBIG
PHYSIOTHERAPIE

