

# Kursplan

Weitere Infos und Anmeldung unter [www.physio-menden.de](http://www.physio-menden.de)

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
8:30-9:30 Uhr <b>Hatha-Yoga*</b>	8:30-9:30 Uhr <b>Hatha-Yoga*</b>		8:30-9:30 Uhr <b>Pilates*</b>	11:00-12:00 Uhr <b>eXercise - Gerätezirkel*</b> <b>Rückengesundheit am Gerät*</b>
	9:30-10:30 Uhr <b>eXercise - Gerätezirkel*</b> <b>Rückengesundheit am Gerät*</b>		9:45-10:45 Uhr <b>eXercise - Gerätezirkel*</b> <b>Rückengesundheit am Gerät*</b>	12:15-13:15 Uhr <b>Neue Rückenschule - Neue aktive Wege*</b>
16:00-17:30 Uhr <b>Gesundes Nordic Walking*</b>	17:15-18:15 Uhr <b>Yoga</b> <i>Conny Hoffmann-Lemmerz</i> 0157 57285760	17:40-18:40 Uhr <b>Neue Rückenschule - Neue aktive Wege*</b>	17:45-18:45 Uhr <b>Faszienfit*</b>	17:00-18:00 Uhr <b>Rosen-Methode Movement</b> <i>Barbara Ludwig</i> 0151 75017554
17:55-18:55 Uhr <b>Pilates*</b>			18:45-19:45 Uhr <b>eXercise - Gerätezirkel*</b>	
19:00-20:00 Uhr <b>eXercise - Gerätezirkel*</b>	19:05-20:05 Uhr <b>Geräte Fit</b>	19:00-20:00 Uhr <b>Pilates*</b>	18:00-19:00 Uhr <b>Pilates</b> <i>Jessica Goeke</i> 0170 4036170	

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