

KURSPLAN

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
	9:00 - 10:00 Yoga auf dem Stuhl mit Kathrin	9:30 - 10:30 Rückbildungsgymnastik mit Lena K. ab 2027	9:00 - 10:00 Yoga am Morgen mit Kathrin	
10:10 - 11:10 Beckenboden Einsteiger mit Lisa	10:15 - 11:15 Yoga auf dem Stuhl mit Kathrin			10:00 - 11:00 Fit & Mobil ab 65 mit Yvonne
11:15 - 12:15 Bebo Fortgeschrittene mit Lisa	11:15 - 12:15 Präventives Gerätetraining für Senioren mit Birgitt	11:15 - 12:15 Vital & Fit 70plus mit Kirsten	11:15 - 12:15 Präventives Gerätetraining mit Lisa	13:15 - 14:15 Präventives Gerätetraining für Senioren mit Birgitt
17:00 -18:00 Präventives Gerätetraining mit Lena T.	17:00 - 18:00 Pilates mit Lena	18:00 – 19:30 Yin Yoga mit Kristina	17:00 - 18:15 Vinyasa Yoga mit Kathrin	15:45 - 16:45 Rückenfit mit Kirsten
18:20 -19:20 Präventives Gerätetraining mit Lea	18:15 - 19:15 Pilates mit Yvonne	18:30 - 19:30 Präventives Gerätetraining mit Steffen	17:45 - 18:45 Präventives Gerätetraining mit Jan	
18:15 - 19:15 Pilates mit Yvonne	19:30 - 20:30 Pilates mit Yvonne		18:30 - 19:30 Lymphyoga mit Kathrin	
19:30 - 20:30 Rückenfit mit Yvonne			18:50 - 19:50 Präventives Gerätetraining mit Jan	

Ihr wollt einzelne Stunden buchen? Das geht bei den meisten Kursen (außer präventives Gerätetraining). Meldet euch einfach bei uns.

Stand: 11/2026; Änderungen vorbehalten

physiovital

Physiotherapie • Osteopathie • Prävention

Externe Kurse Anmeldung bitte über:

Yvonne Dziersk, 0176 – 64353253

Kirstina Berndmeyer, 0171 – 4785947