

Kursplan

ab September 2021

MONTAG

DIENSTAG

MITTWOCH

DONNERSTAG

INFOS

08:00 - 09:00
PILATES Soft*

09:00 - 10:00
PILATES in der Rückbildung*

18:00 - 19:00
PILATES*

19:00 - 20:00
BBP / Rückenfit

20:00 - 21:00
PILATES Fit*

18:00 - 19:00
PILATES Soft*

19:00 - 20:00
PILATES Fit*

20:00 - 21:00
PILATES Fit*

17:00 - 18:00
PILATES*

18:00 - 19:00
PILATES*

19:00 - 20:00
Functional Fitness

20:00 - 21:00
Hot Iron

09:00 - 10:00
Mum-Fit*

18:00 - 19:00
PILATES Fit*

19:00 - 20:00
Functional Fitness

8 Wochen Blockkurs
Start: 06.09.2021

*** Mum-Fit**
Training mit Tragetuch

8 Wochen Blockkurs
Start: 23.08.2021

*** PILATES i.d. Rückb.**
moderate Stundeninhalte
kräftigend & stabilisierend

12 Wochen Blockkurs
Start: 06.09.2021

*** PILATES**
moderate Stundeninhalte für
Teilnehmer mit Erfahrung

12 Wochen Blockkurs
Start: 06.09.2021

*** PILATES Soft**
sanftere/gemäßigtere Stundeninhalte
geeignet für Einsteiger/Wiedereinsteiger &
Teilnehmer mit körperl. Einschränkungen

12 Wochen Blockkurs
Start: 06.09.2021

*** PILATES Fit**
fordernde / anspruchsvolle
Stundeninhalte

KONTAKT

Tel. 04261 - 8 400 331
Email: sport@physioteam-rotenburg.de

ADRESSE

Harburger Straße 71
27356 Rotenburg (Wümme)

TELEFONISCHE SPRECHZEITEN

Mo-Fr 08-12 Uhr und 14-18 Uhr

