

# Kursplan

2023

MONTAG

DIENSTAG

MITTWOCH

DONNERSTAG

INFOS

09:00 - 10:00  
**PILATES - Mum-Fit**

10:00 - 11:00  
**PILATES in der Rückbildung\***

**Schon vormerken!!!**  
Im Frühjahr starten  
wieder Outdoor Kurse!

\* **auf Anfrage:** Personal Training,  
Faszientraining, Nordic Walking

\* **PILATES i.d. Rückbildung**  
moderate Stundeninhalte  
kräftigend & stabilisierend

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

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

\* **PILATES**  
fordernde/anspruchsvolle  
Stundeninhalte

18:00 - 19:00  
**PILATES\***

18:00 - 19:00  
**PILATES Soft\***

17:00 - 18:00  
**PILATES Soft\***

17:00 - 18:00  
**Fit in Balance (Slackline)**

18:00 - 19:00  
**PILATES\***

18:00 - 19:00  
**PILATES Fit\***

19:00 - 20:00  
**BBP / Rückenfit**

19:00 - 20:00  
**PILATES Fit\***

19:00 - 20:00  
**Functional Fitness**

19:00 - 20:00  
**Functional Fitness**

20:00 - 21:00  
**PILATES Fit\***

20:00 - 21:00  
**Hot Iron**

## KONTAKT

Tel. 04261 8 400 388  
E-Mail: [sport@physioteam-rotenburg.de](mailto:sport@physioteam-rotenburg.de)

## ADRESSE

Harburger Straße 71  
27356 Rotenburg (Wümme)

## TELEFONISCHE SPRECHZEITEN

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

