

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
8:00	HIT (8–8:30)			Muskeln & Faszien	
9:00	Starker Rücken	Muskeln & Faszien		HIT	
10:00	Pilates Matte		Muskeln & Faszien		Time Out
17:00	Pilates (17:30–18)		Starker Rücken *	Muskeln & Faszien	Pilates Matte
18:00	Pilates Gravity	HIT (18–18:30 Uhr) HIT (18:30–19)	Starker Rücken	Starker Rücken	HIT
19:00	HIT	Time Out (19–19:30)	Langhantel–Kurs (19–19:30)	Five–Aufbaukurs (19–19:30) Yoga (19:15–20)	
20:00	Pilates Five *	Pilates Matte Time Out (20–20:30)	Five *	Yoga	

UNSERE GESUNDHEITSKURSE ZUR PRÄVENTION

* Nach Paragraph 20 Abs. 1 SGB V Primärprävention fördern Krankenkassen Präventionskurse aus den Bereichen „Bewegungsgewohnheiten“, „Ernährung“ und „Entspannung“. Dabei übernimmt Ihre Krankenkasse bis zu 80 % der Kosten. Die Starttermine unserer Präventionskurse (je 8 Einheiten) erfahren Sie auf unserer Homepage oder am Empfang.

Körperwerk
training · therapie

DAS BESTE FÜR MEINE GESUNDHEIT: TRAINING MIT KONZEPT!

SORGEN SIE VOR! IHRE KRANKENKASSE ZAHLT!

Wenn Sie sich für einen zertifizierten Präventionskurs im Körperwerk entscheiden, profitieren Sie gleich doppelt: Von der Betreuung hoch qualifizierter Sport- und Physiotherapeuten, sowie von einem kräftigen Zuschuss Ihrer Krankenkasse!

