

moves Gesundheitsstudio

(Tel.: 04161-504933)

Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
09.00 - 09.45	Rückentraining	Fit-Mix	Bewegter Rücken	sanfte Fitness	Gutes für den Rücken
10.00 - 10.45	Koordination & Stabilität	Rückentraining	Allround Fitness für Herz-Kreislauf	Rückentraining	Rückentraining
11.00 - 11.45	RückenFit	Rücken & Gelenke	Schulter & Rücken	Bauch Pur	BodyFit Allroundtraining
16.00 - 16.45	Power Zirkel	Bauch & Rücken	Bauch, Po & Rücken	Wirbelsäulen Mobilität	Fit ins Wochenende
17.00 - 17.45	sanfte Rückengymnastik	Starke Mitte	Fit in den Nachmittag	Fit im Gleichgewicht	Entspannt ins Wochenende
18.00 - 18.45	Rücken & Bauch	Pure Gym	Faszien Balance	eXercise - das gesunde Ganzkörperkräftigungstraining*	
19.00 - 19.45	Fit von Kopf bis Fuß	Moves Special	Starker Rücken	Kraft und Ausdauer	

	LEICHT
	MITTEL
	ANSPRUCHSVOLL
	VON LEICHT BIS ANSPRUCHSVOLL

OHNE EINSATZ VON GERÄTEN

*als Präventionsmaßnahme nach §20 SGB V anerkannt und bis zu 100% von den Krankenkassen bezuschusst.