



Kursplan

gültig ab dem 15.10.2022

Öffnungszeiten Fitnessbereich:

Mo. - Fr.: 08.00 - 20.00 Uhr

Ihr erreicht unseren Fitnessbereich unter:
0511/600 534 88 . fitness@physio-letter.de



Physio Letter

Therapie . Fitness . Wellness

| | MONTAG | DIENSTAG | MITTWOCH | DONNERSTAG | FREITAG | SAMSTAG | SONNTAG |
|-----------|--|--|--|--|---------|---------|---------|
| 09.00 Uhr | 09.00 - 09.30 Uhr Ganzkörpertraining FT | 09.00 - 09.30 Uhr Rückenfit FT | 09.00 - 09.30 Uhr Wirbelsäulengymn. FT | 09.00 - 09.30 Uhr Wirbelsäulengymn. FT | | | |
| 10.00 Uhr | 09.45 - 10.15 Uhr Kopf bis Fuß (Hockergymnastik) FT ⚡ | 09.45 - 10.15 Uhr Kopf bis Fuß (Hockergymnastik) FT ⚡ | | 09.45 - 10.15 Uhr Kopf bis Fuß (Hockergymnastik) FT ⚡ | | | |
| 11.00 Uhr | 10.30 - 11.00 Uhr Pilates FT | 10.30 - 11.00 Uhr Pilates FT | | 10.30 - 11.00 Uhr Pilates FT | | | |
| 12.00 Uhr | | | | | | | |
| 13.00 Uhr | | | | | | | |
| 17.00 Uhr | | | | | | | |
| 18.00 Uhr | 18.00 - 18.30 Uhr Rückenfit FT | 18.00 - 18.30 Uhr Bauch Spezial FT | 17.45 - 18.15 Uhr Kopf bis Fuß FT | 18.15 - 18.45 Uhr Kraft-Ausdauertr. FT | | | |
| 19.00 Uhr | 18.45 - 19.15 Uhr HIT FT | 18.45 - 19.15 Uhr Rückenfit FT | 18.30 - 19.00 Uhr Rückenfit FT | | | | |
| 20.00 Uhr | | | 19.15 - 19.45 Uhr Pilates FT | | | | |



Ihr könnt euch eine Woche im Voraus für den gewünschten Kurs bei uns anmelden.

FT = Im Rahmen des Funktionstrainings

FT ⚡ = Schmerzpatienten-Kurse werden in festen Gruppen durchgeführt und bedürfen daher einer dauerhaften Voranmeldung.

Physiotherapiezentrum Letter

Stöckener Str. 30 . 30926 Seelze/Letter . www.physio-letter.de