



Kursplan

gültig ab dem 01.04.2023

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	09.10 - 09.40 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		09.50 - 10.20 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			
17.00 Uhr							
18.00 Uhr	18.00 - 18.30 Uhr Rückenfit FT		17.45 - 18.15 Uhr Kopf bis Fuß FT	18.00 - 18.30 Uhr Bauch Spezial FT			
19.00 Uhr	18.45 - 19.15 Uhr HIIT FT	18.45 - 19.15 Uhr Rückenfit FT	18.30 - 19.00 Uhr Rückenfit FT	18.40 - 19.10 Uhr Kraft-Ausdauertr. FT			
20.00 Uhr			19.20 - 19.50 Uhr Yoga 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