

## Wir starten wieder ab September 2021

- Montag 9 Uhr Reha Sport\*

---

- Montag 10 Uhr Reha Sport\*

---

- Montag 11 Uhr Ganzkörperkräftigung für Mamas\*\* (ab 13.09.)

---

- Montag 18 Uhr Pilates (ab 13.09.)

---

- Montag 19 Uhr Ganzkörperkräftigung I\*\* (ab 13.09.)

---

- Dienstag 10:20 Uhr MoSi (Mobilität und Sicherheit)\*\* ! NEU ! (ab 14.09.)

---

- Dienstag 18 Uhr Reha Sport\*

---

- Dienstag 19 Uhr Step-Fitness (ab 14.09.)

---

- Mittwoch 10 Uhr Reha Sport\*

---

- Mittwoch 16 Uhr Mama-Kind Turnen ! Neu ! (ab 15.09.)

---

- Mittwoch 17 Uhr Reha Sport\*

---

- Mittwoch 18 Uhr Faszien Fitness\*\* (ab 15.09.)

---

- Mittwoch 19 Uhr Ganzkörperkräftigung II\*\* (ab 15.09.)

---

- Donnerstag 9 Uhr Reha Sport\*

---

- Donnerstag 17 Uhr Beckenbodentraining\*\* (ab 16.09.)

---

- Donnerstag 18:30 Uhr Achtsamkeitstraining ! NEU ! (ab 16.09.)

---

- Donnerstag 19 Uhr Laufen für Anfänger ! NEU ! (ab 16.09.)

---

- Freitag 10:20 Uhr MoSi (Mobilität und Sicherheit)\*\* ! NEU ! (ab 17.09.)

*Alle Kurse werden auch online übertragen, so dass Sie bequem von zu Hause mitmachen können. Die Kurse vor Ort werden selbstverständlich unter den notwendigen Hygienemaßnahmen durchgeführt!*

**\*\*Präventionskurs: ges. Krankenk. übernehmen Teil der Kosten!**

**\*Reha Sport: Verordnung vom Arzt Krankenk. übernehmen Kosten!**

Anmeldung und Info unter:

[www.physioteam-puschendorf.de](http://www.physioteam-puschendorf.de) / Telefon: 09101 / 9741