

KURSPLAN Frühjahr 2021

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
Vormittag	Ab 11.01.2021 08:45 - 09:45 Uhr Trittsicher im Alltag	Ab 12.01.2021 08:45 - 09:45 Uhr Rückentraining 10:00 - 11:00 Uhr Beckenboden & Rückbildung	Ab 13.01.2021 08:45 - 09:45 Uhr Rückentraining	Ab 14.01.2021 08:45 - 09:45 Uhr Pilates 10:00 - 11:00 Uhr Beckenboden und Rückbildung	Ab 15.01.2021 08:45 - 09:45 Uhr Pilates 10:00 - 11:00 Uhr Pilates
	Ab 11.01.2021 16:45 - 17:45 Uhr Functional Fitness	Ab 12.01.2021 16:30 - 17:30 Uhr Pilates	Ab 13.01.2021 15:45 - 16:45 Uhr NEU Zumba	Ab 14.01.2021 16:45 - 17:45 Uhr Rückentraining	Ab 15.01.2021 17:00 - 18:00 Uhr Rückentraining
Nachmittag	18:00 - 19:00 Uhr Rückentraining	17:30 - 18:30 Uhr Rückentraining	17:00 - 18:00 Uhr Rückentraining	18:00 - 19:00 Uhr Rückentraining	18:30 - 19:30 Uhr Functional Fitness
	19:15 - 20:15 Uhr Functional Fitness	18:30 - 19:30 Uhr Functional Fitness	18:15 - 19:15 Uhr Mobility & Stretch	19:15 - 20:15 Uhr Functional Fitness	
		19:30 - 20:30 Uhr Rückentraining	19:30 - 20:30 Uhr Functional Fitness		



Präventionskurse mit Krankenbesuchung nach §20 & Rehasport, Planänderungen vorbehalten.

BEWEGUNGSRÄUM WUG
Pilates, Rückenfit & mehr
Tina Moritz - Sporttherapeutin

- **10er-Karte:**
100,- €/à 60 Min.
- **15er-Karte:**
130,- €/à 60 Min.
- **10er-Karte**
ZUMBA: 60,- €

**Stoffwechsel ankurbeln.
Neuen Schwung holen.
Den Bewegungsapparat stärken und unterstützen.
Für jede Lebensphase das richtige Training.**

Beweg dich gesund

👉 for you...

👉 ...you

👉 ...and you!

**STARTE
JETZT**

PILATES
RÜCKEN-ZIRKEL-MIX
FUNCTIONAL FITNESS
BECKENBODEN
RÜCKBILDUNG



MONTAG: Senioren
Trittsicher im Alltag

MITTWOCH:
Mobility & STRETCH



VORMITTAGS:
jetzt zusätzliche
Trainingsstunden



*Bewegung
ist
Leben*

BEWEGUNGSRAUM WUG

Pilates, Rückenfit & mehr
Tina Moritz - Sporttherapeutin

- **Präventionskurse**
mit Krankenkassen-
Bezuschussung nach § 20
- **Rehasportkurse**

BEWEGUNGSRAUM WUG
Dettenheimer Str. 10, 91781 Weißenburg
☎ 0151-65111514
@ tina.moritz@bewegungsraum-wug.de



www.bewegungsraum-wug.de
facebook.com/Bewegungsraum.wug/
bewegungsraumwug