PZN
Physio Zentrum Neheim

KURSPLAN

02932 / 90048-32
Info@physiozentrum-neheim.de

ÖFFNUNGSZEITEN:
MONTAG - FREITAG: 07:00 - 21:00 UHR
SAMSTAG: 09:00 - 13:00 UHR
SONNTAG: GESCHLOSSEN

Liebe Sportler, wir weisen noch einmal darauf hin, dass ihr aktuell nur Zugang zu unseren Angeboten habt, wenn ihr einen negativen Schnelltest, der nicht älter als 24 Std. sein darf, nachweist. Danke für euer Verständnis!

4 TRAININGSBEREICHE

- **I IMMUNTRAINING** – Mehr Leistung für deine Immunabwehr
- **II RÜCKEN/GELENKE** – Muskelaufbau, Mobilität und Stabilität
- **III MUSKELAUFBAU** – Ganzheitliches, funktionelles Bewegungsprogramm
- **IV MENTALES TRAINING** – Stabilität und Stärkung

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
RÜCKENGYMNASTIK 8:30 - 9:15 (R)	RÜCKENGYMNASTIK 8:30 - 9:15 (R)	SASCHA 08:30 - 9:15 (II III)	RÜCKENGYMNASTIK 8:30 - 9:15 (R)	
RÜCKENGYMNASTIK 9:30 - 10:15 (R)	TATJANA 09:30 - 10:15 (I III)	ORTHPÄD. GYM 9:30 - 10:15 (R)	RÜCKENGYMNASTIK/DEHNEN 9:30 - 10:15 (R)	RÜCKEN_NACKEN_SCHULTER 10:00 - 10:45 (R)
ORTHPÄD. GYM 10:30 - 11:15 (R)	RÜCKEN_NACKEN_SCHULTER 10:30 - 11:15 (R)	ORTHPÄD. GYM 10:30 - 11:15 (R)		ORTHPÄD. GYM 11:00 - 11:45 (R)
ORTHPÄD. GYM 11:30 - 12:15 (R)		ORTHPÄD. GYM 11:30 - 12:15 (R)		
			JESSICA 17:00 - 17:45 (I IV)	
RÜCKENGYMNASTIK 16:45 - 17:30 (R)	RÜCKENGYMNASTIK 16:45 - 17:30 (R)	GANZKÖRPERTRAINING 16:45 - 17:30 (R)	JESSICA 18:00 - 19:30 (I II IV)	
JESSICA 17:45 - 18:45 (I II IV)	RÜCKENGYMNASTIK/DEHNEN 17:45 - 18:30 (R)			
TATJANA 19:00 - 19:45 (II III)	GANZKÖRPERTRAINING 18:45 - 19:30 (R)			

I II III IV mit mediz. Indikation

R kostenfreier, vom Arzt verordneter Rehasport mit Formular M56

Gültig ab 06/2021

APP DOWNLOAD
IOS
ANDROID

Alle Kurse buchbar über unsere PZ- APP und telefonisch