



THERAPIEZENTRUM
Gerster

Unsere Kurse in der Übersicht:

Hand-aufs-Herz – fit durchs Jahr!

Der ganze Körper wird durch eine Kombination aus Krafftausdauertraining und HerzKreislauftraining an medizinischen Trainingsgeräten sowie individuell angepassten, freien Übungen mit Eigengewicht mobilisiert und gestärkt.

Das Training findet in Kleingruppen – max. 4 Teilnehmer – statt, 10x á 60 Minuten.

Mögliche Kurszeiten für Sie:

Montag:	16:45 Uhr	18:15 Uhr
Dienstag:	10:00 Uhr	18: 30 Uhr
Donnerstag:	10:45 Uhr	18:00 Uhr
Freitag:	09:45 Uhr	

Aktiv mit Pilates:

Derzeit finden keine Pilateskurse statt!

Wir freuen uns über Ihre Anfrage:

team@therapiezentrum-gerster.de oder unter 07351 – 577 2297