







Rehasport Klassik ohne Mitgliedschaft

Wir bringen Sie in Bewegung

| Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag |
|-----------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------|-----------------------------|
| 14.00 - 14.45 Rehagruppe | 10.00 - 10.45 Rehagruppe | 11.30 - 12.15 Rehagruppe | 10.00 - 10.45 Rehagruppe | 12.00 - 12.45 Rehagruppe |
| 15.00 - 15.45 Rehagruppe | 11.55 - 12.40 Rehagruppe Senioren | 12.30 - 13.15 Rehagruppe Senioren | 10.45 - 11.30 Rehagruppe Senioren | 14.00 - 14.45 Rehagruppe |
| | 12.45 - 13.30 Rehagruppe | 16.00 - 16.45 Rehagruppe | 16.00 - 16.45 Rehagruppe | |



| | | |
|---|---|--|
|  Reha/Rückenfit |  Rundum-Zirkel |  Med. Trainingstherapie |
|  fitte Berufstätige (schwer) |  Rehagruppe Senioren |  Rückenkraftzirkel / saisonelles Training |



GESUNDHEITSSPORT PHYSIO-FIT BODENSEE e.V.

TRAININGSZEITEN

Nutzen Sie als Mitglied in unserem Gesundheitssport die gesamte Palette!
So bieten wir zielgerichtete Individualität mit viel Abwechslung und Spaß.
Bitte vergessen Sie nicht, sich elektronisch einzulesen und sich für die Gruppen einzutragen.

Als Rehasportler ohne Mitgliedschaft können Sie die Gruppen auf der letzten Seite nutzen.



PHYSIO TEAM markdorf
Ravensburger Str. 36
88677 Markdorf
07544 - 6253
www.physio-team-markdorf.de

Wir bringen Sie in Bewegung

Gesundheitssport VIP mit Mitgliedschaft

Wir bringen Sie in Bewegung

| Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag |
|---|---|--|---|--|
| 8.30 - 9.30 RundUM-Zirkel | 8.00 - 10.00 Med. Trainingstherapie Ind. Trainingszeit | 8.30 - 9.30 RundUM-Zirkel | 8.00 - 10.00 Med. Trainingstherapie Ind. Trainingszeit | 8.00 - 10.00 Med. Trainingstherapie Ind. Trainingszeit |
| 9.30 - 11.30 Med. Trainingstherapie Ind. Trainingszeit | 11.00 - 11.45 Rehagruppe VIP Sen. Sturzprophylaxe | 9.30 - 10.30 Med. Trainingstherapie Ind. Training | | 8.30 - 9.30 RundUM-Zirkel |
| 13.00 - 13.45 Rehagruppe VIP Sen. Sturzprophylaxe | | 10.30 - 11.15 Rehagruppe VIP Rückenfit | 11.30 - 12.15 Rehagruppe VIP Sen. Sturzprophylaxe | 8.30 - 9.30 Rehagruppe VIP Rückenfit Faszienentsp. |
| | | | | 10.00 - 10.45 Rehagruppe VIP Rückenfit mit Schwung |

Gesundheitssport VIP mit Mitgliedschaft

Wir bringen Sie in Bewegung

| Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag |
|--|--|--|--|--|
| 16.00 - 16.45 Rehagruppe VIP Rückenfit | | | | 13.00 - 13.45 Rehagruppe VIP Rückenfit |
| 17.00 - 18.00 Rehagruppe VIP Rückenfit + | 17.00 - 17.45 Rehagruppe VIP | | 17.00 - 17.45 Rehagruppe VIP Rückenfit | |
| 17.30 - 20.00 Med. Trainingstherapie Ind. Trainingszeit | 17.30 - 19.30 Med. Trainingstherapie Ind. Trainingszeit | 17.00 - 18.00 Med. Trainingstherapie ind. Trainingszeit | 17.30 - 20.00 Med. Trainingstherapie Ind. Trainingszeit | |
| 18.30 - 19.30 RundUm-Zirkel | 17.45 - 18.45 Rückenkraftzirkel VIP für Berufstätige | 18.00 - 18.45 Rehagruppe VIP Afterwork für | | |