



Kursprogramm

Beginn ab Januar

Ansprechpartnerin:

Maren Kurz

Physiotherapeutin, Sporttherapeutin,
Postnataltrainerin
Zentrum Mensch Satteldorf
E-Mail: m.kurz@im-zm.de
Tel.: 07951 4832483

ZM
Zentrum Mensch

Kontaktdaten:

ZM Satteldorf
Satteldorfer Hauptstraße 7/9
74589 Satteldorf
07951/4832454
www.im-zm.de

Kursprogramm

Beginn ab Januar

Zusätzlich bieten wir **Pilates** oder **Workouts für Mamas** an (Rückbildung und Ganzkörpertraining) ebenfalls auf Anfrage.

Montag

19:20 - 20:10 Uhr

Yoga

Dienstag

13:00 - 13:45 Uhr

Fit im Rollstuhl / Fit im Sitzen

z.B. für Personen mit Rollator / Personen, die nicht mehr lange stehen können

Mittwoch

17:45 - 18:45 Uhr

RückenFit

Donnerstag

09:00 - 10:00 Uhr

Pilates

Freitag

09:00 - 10:00 Uhr

MamaFit

Ansprechpartnerin:

Maren Kurz

Physiotherapeutin, Sporttherapeutin,

Postnataltrainerin

Zentrum Mensch Satteldorf

E-Mail: m.kurz@im-zm.de

Tel.: 07951 4832483

ZM
Zentrum Mensch

www.im-zm.de

Kontaktdaten:

ZM Satteldorf

Satteldorfer Hauptstraße 7/9

74589 Satteldorf

07951/4832454

www.im-zm.de