

PuR Vital
 Baustraße 3 - 5
 37627 Stadtoldendorf
 Telefon: 0 55 32 / 9 83 25 12 - 0 55 32 / 97 096
 Fax: 0 55 32 / 9 83 25 14
 E-Mail: schaper-hoerning.phys@t-online.de
 www.pur-physio.de



Kursplan ab 01.10.21

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
09.30 - 10.30 Uhr Kreuz Fit Mit Thomas		09.30 - 10.30 Uhr Beckenbodentraining Mit Pia		9:30 – 10:15 Uhr Fit 4 Fifties Mit Thomas/Annabel		
		10.30 – 11.30 Uhr Funktionstraining mit Martina	10.00 - 11.00 Uhr Yoga Mit Pia			GoodMorning-Workout POWER 11:00 – 12:00 Uhr
17.00-17:45 Uhr BALLance-Concept Workshop - ONLINE - ZoomMit Martina	17.00 - 18.00 Uhr Funktionstraining mit Martina		17.00 - 18.00 Uhr Funktionstraining mit Martina	17.00 – 17.45 Uhr BALLance-Concept !!Workshop ab 04.10.!! Mit Martina		
18.30 - 19.00 Uhr Bauchkurs Mit Thomas	18.00 – 19:00 Uhr Achtsamkeit Mit Michael	18.30 - 19.30 Uhr Yoga Mit Pia	18.00 - 19.00 Uhr Kreuz Fit Mit Pia	18:00-19:00 Uhr Qi Gong Mit Steffen		
19.00 - 20.00 Uhr PILATES Mit Nicole	19.00 - 20.00 Uhr PowerTime Mit Annabel/Martina		19.00 - 20.00 Uhr PowerBODY Mit Buba			

BALLance-Concept: Mobilisation/Entspannung mit weißen Faszien-Rollen in workshops -> Themen-Schwerpunkte
Kreuz Fit: Ganzkörpertraining (Kraft und Beweglichkeit) mit Schwerpunkt Wirbelsäule, moderates Tempo
PowerTime: Ganzkörpertraining(+Kleingeräte) mit Tempo und Wiederholungen
PowerBODY : Modernes Kraft-Training, mit Kleingeräten, am Synergy, alle Tempi
ACHTSAMKEIT: Mischung aus TaiChi und anderen asiatischen Körperformen für die Mobilität