

**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



# SOMMER-Kursplan 01.07.-30.09.21

| Montag   | Dienstag  | Mittwoch   | Donnerstag  | Freitag   | Samstag | Sonntag |
|--|---|--|---|---|---------|---------|
| 09.30 - 10.30 Uhr<br><b>Kreuz Fit</b><br>Mit Thomas                        |   | 09.30 - 10.30 Uhr<br><b>Beckenbodentraining</b><br>Mit Pia |   |   |         |         |
|  |   |  | 10.00 - 11.00 Uhr<br><b>Yoga</b><br>Mit Pia                     |   |         |         |
|  |   |  |   |   |         |         |
| 17.00-17:45 Uhr<br><b>BALLance-Concept</b><br>ONLINE - Zoom<br>Mit Martina | 17.00 - 18.00 Uhr<br><b>Funktionstraining</b><br>mit<br>Martina |  | 17.00 - 18.00 Uhr<br><b>Funktionstraining</b><br>mit<br>Martina | 17.00 – 17.45 Uhr<br><b>BALLance-Concept</b><br>!!Workshop ab 09.07.!!<br>Mit Martina |         |         |
| 18.30 - 19.00 Uhr<br><b>Bauchkurs</b><br>Mit Thomas                        |   | 18.30 - 19.30 Uhr<br><b>Yoga</b><br>Mit Pia                | 18.00 - 19.00 Uhr<br><b>Kreuz Fit</b><br>Mit Pia                | 18:00-19:00 Uhr<br><b>Chi Gong</b><br>Mit Steffen                                     |         |         |
| 19.00 - 20.00 Uhr<br><b>PILATES</b><br>Mit Nicole                          | 19.00 - 20.00 Uhr<br><b>PowerTime</b><br>Mit<br>Annabel/Martina |  | 19.00 - 20.00 Uhr<br><b>Summer-BODY</b><br>Mit Buba             |   |         |         |

**BALLance-Concept:** Mobilisation/Entspannung mit weißen Faszien-Rollen in workshops -> Themen-Schwerpunkte  
**Kreuz Fit:** Ganzkörpertraining (Kraft und Beweglichkeit) mit Schwerpunkt Wirbelsäule  
**PowerTime:** Ganzkörpertraining(+Kleingeräte) mit Tempo und Wiederholungen  
**Summer-BODY :** Modernes BBP-Training, auch mit Kleingeräten und Musik