

# SOMMERKURPLAN

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	
8:30–9:15 <b>Wirbelsäulengymnastik ohne Bodenteil</b> mit Ingo				8:30–9:15 <b>Wirbelsäulengymnastik</b> mit Jonas	<b>Physiotraining Termine liegen separat aus.</b>
9:30–10:15 <b>Wirbelsäulengymnastik</b> mit Ingo	9:00–9:45 <b>Wirbelsäulengymnastik</b> mit Jonas	9:30–10:15 <b>Wirbelsäulengymnastik</b> mit Jonas	9:00–9:45 <b>Wirbelsäulengymnastik ohne Bodenteil</b> mit Fabienne		
10:30–11:00 <b>Gleichgewicht &amp; Koordination</b> mit Fabienne	10:00–10:45 <b>Faszien / Yoga / Pilates</b> mit Fabienne	10:30–11:15 <b>Schulter-Nacken trifft Mobilität</b> mit Jonas	10:30–11:30 <b>Yoga</b> mit Ingo	10:00–10:45 <b>Neurologie Gymnastik</b>	Aktuelles erfährst Du über unsere MySports App.
	11:00–11:45 <b>Rehasport</b> mit Jonas			11:00–11:45 <b>Rehasport</b> mit Jonas	Einfach herunterladen!
					iPhone
	16:30–17:15 <b>Rehasport ohne Bodenteil</b> mit Jonas			15:00–15:45 <b>Wirbelsäulengymnastik ohne Bodenteil</b> mit Jonas	Android
17:00–17:45 <b>Rehasport</b> mit Jonas	17:30–18:15 <b>Yoga</b> mit Ingo	17:00–17:45 <b>Rehasport</b> mit Jonas	17:00–17:45 <b>Rehasport-Zirkel</b> mit Jonas		
18:00–18:45 <b>Faszien / Yoga / Pilates</b> mit Fabienne	18:30–19:15 <b>Wirbelsäulengymnastik</b> mit Ingo	18:00–18:45 <b>Faszien / Yoga / Pilates</b> mit Fabienne			<b>Legende</b>
19:00–19:45 <b>Wirbelsäulengymnastik</b> mit Jonas		19:00–19:45 <b>Wirbelsäulengymnastik</b> mit Ingo			Gesundheitskurse
					Körper & Geist
					Rehasport-Kurse
<b>Öffnungszeiten</b>					
Mo: 8:00–20:00 * Di: 8:00–12:30 & 15:30–20:00 * Mi: 8:00–20:30 Do: 8:00–12:30 & 15:30–19:30 * Fr: 8:00–18:00 * So: 9:30–13:00					
					Gültig ab 1.07.2024
					Stand: 17.06.2024 Änderungen vorbehalten
					  Vogelstr. 4–8 66538 Neunkirchen
					T: 06821 - 919 662
					E: <a href="mailto:info@gesundheitspark-neunkirchen.de">info@gesundheitspark-neunkirchen.de</a> / <a href="mailto:info@pt-noll.de">info@pt-noll.de</a>
					I: <a href="http://www.gesundheitspark-neunkirchen.de">www.gesundheitspark-neunkirchen.de</a> / <a href="http://www.physiotraining-noll.de">www.physiotraining-noll.de</a>

### Saunazeiten

Mo: 9:30–11:30 & 17:30–19:30; Di: 9:30–11:30 (Frauen) & 17:30–19:30; Mi: 9:30–11:30 & 17:30–20:00 (Frauen); Do: 9:30–11:30 & 16:30–18:30; Fr: 9:30–11:30; So: 9:30–12:45

## PhysiotrainingNoll – Sommerplan ab 1.07.24

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Sonntag
8:15–9:15 <b>Physio-Training</b>	8:30–9:30 <b>Physio-Training</b>	8:30–9:30 <b>Physio-Training</b>	8:00–9:00 <b>FREIES Training</b>	8:15–9:15 <b>Physio-Training</b>	
9:30–10:30 <b>Physio-Training</b>			9:00–10:00 <b>Physio-Training</b>	9:15–10:15 <b>Physio-Training</b>	
10:30–11:30 <b>FREIES Training</b>	10:00–11:00 <b>Physio-Training</b>	10:0–11:00 <b>Physio-Training</b>	10:00–11:00 <b>FREIES Training</b>	10:15–16:15 <b>FREIES Training</b>	9:30–13:00 <b>FREIES Training</b>
	11:00–12:30 <b>FREIES Training</b>		11:00–12:00 <b>Physio-Training</b>		
12:30–14:30 <b>FREIES Training</b>	12:30–15:30 <b>geschlossen</b>	12:30–16:00 <b>FREIES Training</b>	12:30–15:30 <b>geschlossen</b>		
14:30–15:30 <b>Physio-Training</b>			15:30–16:30 <b>Physio-Training</b>		
	15:30–16:30 <b>Physio-Training</b>		15:30–16:30 <b>Physio-Training</b>		
16:00–17:00 <b>Physio-Training</b>	16:30–17:30 <b>FREIES Training</b>		16:00–17:00 <b>Physio-Training</b>	16:30–17:30 <b>FREIES Training</b>	16:15–17:15 <b>Physio-Training</b>
17:00–18:00 <b>Physio-Training</b>	17:30–18:30 <b>Physio-Training</b>	17:45–18:45 <b>Physio-Training</b>	17:45–18:45 <b>Physio-Training</b>		
18:00–19:00 <b>Physio-Training</b>	18:30–20:00 <b>FREIES Training</b>	18:45–19:45 <b>Physio-Training</b>			
19:00–20:00 <b>FREIES Training</b>					