



# Kursplan ab 13. Juli 2020

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
10.00		Pilates		Yoga	
17.00	Firmenfitness GHJ				
18.00	Wirbelsäulen Gymnastik				
19.00	Faszien (Yin)Yoga		BBP		

## Bitte haben Sie Verständnis für folgende Hygiene-Regeln:

- Die Teilnehmeranzahl ist auf 5 begrenzt. Wir müssen Ihren Namen, Ihre Telefonnummer und die Dauer Ihres Aufenthalts bei uns dokumentieren. Diese Umstände machen eine Voranmeldung für jeden einzelnen Kurs nötig. Anmelden können Sie sich telefonisch oder persönlich an der Rezeption.
- Sie dürfen sich vor Kursbeginn nicht im Wartebereich der Physiotherapie aufhalten. Bitte kommen Sie pünktlich zum Kursbeginn und gehen Sie direkt in den Kursraum zu der für Sie bereitgelegten Matte. Bitte bringen Sie ein eigenes Handtuch als Unterlage mit.
- Die Kursdauer ist auf 45 min. begrenzt.