

Kursprogramm



health

gesundes training. professionell begleitet.
die elisabethinen linz.

health - medizinisches training gmbh, Museumstraße 31, 4020 Linz, 0732/777155, office@health-mt.at

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
vormittags				
Pilates 10:00 - 10:50 Sofia Neulinger	Gelenk - Vital 9:30 - 10:00 Gareth Gierlinger	Koordinationstraining/ Sturzprävention 09:30 - 10:00 Florian Wörndl	Tanzen- ab-der-Lebensmitte 10:00 - 11:30 Dr. Isabella Roth	Faszientraining 10:00 - 10:30 Isabella Se./Florian Wö.
	WS - Gymnastik 10:00 - 10:50 Isabella Seybold			
nachmittags				
Qi Gong 18:00 - 18:50 Sofia Neulinger		Koordinationstraining/ Sturzprävention 15:00 - 15:30 Martin Eckersorfer		
	Pilates 17:00 - 17:50 Alexander Herzog	Core-Training 19:00 - 19:30 Alexander Herzog	Yoga 18:30-19:30 Elisabeth & Herbert	