



PHYSIOGYM AN DER
WALDSPIRALE

Prävention
Fitness
Senioren sport

Preisliste Gruppengymnastik

Gruppe	Tage/Zeiten	Bemerkung	Preis
Wirbelsäulengruppen			
Rückenschule/Grundkurs	Mittwoch 20.15-21.45 Uhr	Blockkurs 8 x 90 Minuten Ist bei einigen Kassen als Präventionskurs (nach § 20 SGB) anerkannt.	142,80 €
Funktionelle Wirbelsäulengymnastik (Fortgeschrittene)	Montag 9.00 – 10.00 Uhr Mittwoch 18.00 – 19.00 Uhr 19.10 – 20.10 Uhr Donnerstag 9.00 – 10.00 Uhr	Fortlaufender Kurs	8,33 €/Std.
Beckenbodenkurse			
Beckenbodenschule	Donnerstag 17.00 – 18.15 Uhr	Blockkurs 8 x 75 Minuten Ist bei einigen Kassen als Präventionskurs (nach § 20 SGB) anerkannt.	130,90 €
Training für Senioren			
Training für Senioren	Dienstag 8.45 – 9.45 Uhr Mittwoch 10.15 – 11.15 Uhr	Fortlaufender Kurs (außer in hessischen Schulferien), Einstieg jederzeit möglich.	31,75 € /pro Monat
Fitness			
Fit und Gesund	Dienstag 10.00 – 11.00 Uhr Mittwoch 8.30 – 10.00 Uhr	Fortlaufender Kurs (außer in hessischen Schulferien), Einstieg jederzeit möglich.	31,75 € /pro Monat



PHYSIOGYM AN DER
WALDSPIRALE

Prävention
Fitness
Senioren-sport

Freitag-Feierabend-Frauensport	Freitag 18.00 – 19.00 Uhr Freitag 19.00 – 20.00 Uhr	Fortlaufender Kurs (außer in hessischen Schulferien), Einstieg jederzeit möglich.	31,75 € /pro Monat
Frauensport am Samstag	Samstag 17.00 – 18.30 Uhr	Blockkurs Anfang November bis Ende April	330,60 €
Aqua-Jogging	Termin nach Absprache	Einzelbetreuung,	20,00 € /Std.
Walking	Termin nach Absprache	Einzelbetreuung, nach Absprache auch Kleingruppen möglich	20,00 € /Std.