

thera⁺plus

“BÜRO”HELDEN WORKOUT

Dein Ausgleich zum
einseitigen Alltag

Dienstag 18:30 -19:30

Zeiträume:

Kurs 1: 28.10.25 – 16.12.25 (8 x)

Kurs 2: 13.01.26 – 10.03.26 (8 x)

Kursinhalte:

- Ganzkörpertraining
- Schwerpunkt
Rumpf & Rücken
- Mobilisierung &
Stärkung

FÜR
UND



Kurs 1:

28.10.25, 04.11.25, 11.11.25
18.11.25, 25.11.25, 02.12.25
09.12.25, 16.12.25

Kurs 2:

13.01.26, 20.01.26, 27.01.26
03.02.26, 10.02.26, 24.02.26
03.03.26, 10.03.26

ein Kurs: 115,00 €

beide Kurse: 200,00 €

📌 Nur blockweise buchbar,
1. und/oder 2. Kurs

📌 Keine einzelnen Termine buchbar

KLEINGRUPPEN

**JETZT
ANMELDEN**



Anmeldung & weitere Infos:

08531-9132001

praxis@mein-thera-plus.de