

Montag

**Wirbelsäulen
Training**

09:05-09:50
Philipp

Dienstag

Mittwoch

Rückenstrong

09:05-09:50
Philipp

Donnerstag

**Gesundheits-
yoga**

1. Kurs: 08:30-09:30
2. Kurs: 09:45-10:45
Karin

Freitag

Rückenfit

09:05-09:50
Doris

Klettern

09:30-09:55
Wolfgang

jeden 1.Mittwoch

Intervall-Training

18:05-19:00
Philipp

Feierabendyoga

18:30-19:30
Karin

Step Aerobic

18:00-18:50
Mia

ab 22.04.2026

Zumba

19:00-20:00
Mia

Stretch & Relax

19:00-20:00
Karin

ab 22.04.2026



OptimaMed
Trainingszentrum

Judenburg



optimamed

therapiezentrum judenburg



OptimaMed
Trainingszentrum

Judenburg



Kursplan

Burggasse 73 - 8750 Judenburg

T: 03572/46300

E: office-judenburg@optimamed.at