

KURSPLAN

GESUND & GLÜCKLICH FRAU SEIN.

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
9:45-10:00 Gesichts Yoga	09:30-10:30 Morning Mix	9:30-10:15 Body & Mind	09:30-10:30 Rücken & Gelenke	09:30-10:30 Medical Yoga		
10:00-11:00 Pilates		10:15-10:30 Gesichts Yoga		10:30-11:15 Rehasport Lunge		10:30-11:30 Sunday Mix
11:00-11:45 Rehasport Ortho		10:30-11:15 Rehasport Ortho		11:15-11:45 Vital Zirkel		
11:00-11:30 Berat Frauengesundheit						
				15:00-15:30 Mobility		
13:00-13:45 Rehasport Lunge	16:00-16:45 Rehasport Psy	16:30-17:00 Mobility	16:00-16:45 Rehasport Psy	16:00-16:45 Piloga		
17:00-17:45 Body & Mind	17:00-17:45 Rehasport Ortho	17:00-17:30 Vital Zirkel	17:00-17:45 Step & Flow	16:45-17:00 Gesichts Yoga		
17:45-18:00 Gesichts Yoga	18:00-19:00 Body Workout	18:00-19:00 Formen & Straffen	17:45-18:00 Gesichts Yoga			
18:00-19:00 Pilates Mix	19:00-19:30 Fascial Stretch	19:00-20:00 Medical Yoga	18:00-19:00 Dance Mix			



Bitte melde Dich über die APP oder telefonisch unter 07361/62850 für die Kurse an. VIELEN DANK!