

# Gesundheitskurse – Programm ab April 2024

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
	<b>08.30-10.00</b> Yoga (Bettina)				
<b>10.00 – 11.00</b> Functional Fit (Ute)	<b>10.00 – 11.00</b> Rücken- & Faszien-Fit (Johannes )	<b>09.00 – 10.00</b> Pilates (Madlen)	<b>09.00 – 10.00</b> Bauch Beine Po (Ute)	<b>09.00 – 10.00</b> Rückenfit (Irena)	<b>10.00 – 11.00</b> Kursangebot wechselt (N.N.)
<b>11.00 – 11.30</b> Dehnen & Faszien	<b>11.00 – 11.30</b> Dehnen (Johannes)	<b>10.00 – 11.00</b> Rücken- & Faszien-Fit (Madlen)	<b>10.00 – 11.00</b> Rücken- & Faszien-Fit (Ute)	<b>10.00 – 11.00</b> Pilates & Stretching (Irena)	<b>11.00 – 11.30</b> Entspanntes Dehnen (N.N.)
		<b>11.00 – 11.30</b> Dehnen & Entspannen (Madlen)	<b>11.00 – 12.00</b> Pilates (Sandra) Neu ab 18.04.	<b>11.00 – 11.45</b> Qi Gong – Einsteiger (Irena)	
				<b>15.00 – 16.30</b> Yoga – Fortgeschritten (Bettina)	
<b>18.00 – 19.00</b> Funktionelles Zirkeltraining (Therapeutenteam)	<b>18.00 – 19.00</b> Rücken- & Faszien-Fit (Ute)	<b>18.00 – 19.00</b> Qi Gong – Einsteiger (Günther)	<b>18.00 – 19.00</b> Pilates (Madlen)	<b>17.00 – 18.30</b> Hatha-Yoga-Anfänger Dirk	
<b>19.00 - 20.30</b> Vin to Yin-Yoga (Dirk)	<b>19.00 – 20.00</b> Funktionelles Training (Ute)		<b>19.00 – 20.00</b> Funktionelles Zirkeltraining (Therapeutenteam)		

