

Gesundheitskurse – Programm ab Mai 2024

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
	08.30-10.00 Yoga (Bettina)			08.30 – 09.30 Fitmix (intensiv) (Irena)	
10.00 – 11.00 Functional Fit (Ute)	10.00 – 11.00 „stabile Mitte“ (Sabine)	09.00 – 10.00 Pilates (Madlen)	09.00 – 10.00 Bauch Beine Po (Ute)	09.30 – 10.30 Rücken- & Faszienfit (Irena)	10.00 – 11.30 Kursangebot wechselt (N.N.)
11.00 – 11.30 Dehnen & Faszien	11.00 – 11.30 Faszien & Entspannen (Sabine)	10.00 – 11.00 Rücken- & Faszien-Fit (Madlen)	10.00 – 11.00 Rücken- & Faszien-Fit (Ute)	10.30 – 11.30 Pilates (sanft) (Irena)	
		11.00 – 11.30 Dehnen & Entspannen (Madlen)	11.00 – 12.00 Pilates (Sandra)	11.30 – 12.15 Qi Gong Einsteiger (Irena)	
				15.00 – 16.30 Yoga – Fortgeschritten (Bettina)	
18.00 – 19.00 Funktionelles Zirkeltraining (Therapeutenteam)	18.00 – 19.00 Rücken- & Faszien-Fit (Ute)	18.00 – 19.00 Qi Gong – Einsteiger (Günther)	18.00 – 19.00 Pilates (Madlen)	17.00 – 18.30 Hatha-Yoga-Anfänger Dirk	
19.00 – 20.30 Yin to Yin-Yoga Dirk	19.00 – 20.00 Funktionelles Training (Ute)		19.00 – 20.00 Funktionelles Zirkeltraining (Therapeutenteam)		

