

Gesundheitskurse – Programm ab 16. April 2025

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
	08.30-10.00 Yoga (Bettina)			08.30 – 09.30 Kardio Fit (Sophie)	
		09.00 – 10.00 Kardio Fit (Sophie)	09.00 – 10.00 Bauch Beine Po (Ute)	09.30 – 10.30 stabile Mitte (Sophie)	
10.00 – 11.00 Functional Fit (Ute)	10.00 – 11.00 „stabile Mitte“ (Sabine)	10.00 – 11.00 stabile Mitte (Sophie)	10.00 – 11.00 Rücken- & Faszien-Fit (Ute)	10.30 – 11.30 Funktionelles Zirkeltraining (Sophie)	10.00 – 11.30 Kursangebot wechselt (N.N.)
11.00 – 11.30 Dehnen & Faszien	11.00 – 11.30 Faszien & Entspannen (Sabine)	11.00 – 11.30 Dehnen & Entspannen (Sophie)	11.00 – 12.00 Pilates (Sandra)		
				15.00 – 16.30 Yoga – Fortgeschritten (Bettina)	
		17.30 – 18.30 Qi Gong – Einsteiger (Günther)		17.00 – 18.30 Hatha-Yoga-Anfänger (Dirk)	
18.00 – 19.00 Funktionelles Zirkeltraining (Therapeutenteam)	18.00 – 19.00 Rücken- & Faszien-Fit (Ute)	18.30 – 19.30 Rücken- & Faszien-Fit (Alexander)	18.00 – 19.00 stabile Mitte (Sophie)		
19.00 – 20.30 Vin to Yin-Yoga (Dirk)	19.00 – 20.00 Funktionelles Training (Ute)	19.30 – 20.00 Dehnen & Entspannen	19.00 – 20.00 Tabata (Sophie)		

