

# Gesundheitskurse – Programm ab September 2024

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