

Kursplan Herbst / Winter

gültig ab: 17.10.2022

	MO	DI	MI	DO	FR
09:30	Beckenboden Training	Beckenboden Training	Yoga und Entspannung	Fit Mix	Fit und Aktiv
10:30					
10:45					Meditation
11:00				Hocker Gymnastik	
11:45					
12:00					
15:30					Yoga
16:30					
17:00	Kurzhandel			Meditation	
18:00					
18:15	Funktionelles Training		Yoga		
18:30				Kurzhandel	
19:15					
19:30					
19:30		Zirkeltraining	Rückenfit		
20:30					

▼ Fitnesskurse

▼ Gesundheitskurse

Corona-Info Kurse:

- Es gelten die aktuellen Corona-Regelungen
- Hybrid-Modell: Alle Kurse sind auch online von Zuhause aus möglich
- kein Training bei Erkältungssymptomen

So bleiben wir gemeinsam fit und gesund!