

# Gesundheitskurse – Programm ab September 2022

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
	<b>08.30-10.00</b> Yoga (Bettina)	<b>09.00 – 10.00</b> Pilates (Angela)	<b>09.00 – 10.00</b> Bauch Beine Po (Ute)	<b>09.00 – 10.00</b> Rückenfit (Sabine)	<b>09.00 – 10.00</b> Qi Gong (HaJo)
<b>10.00 – 11.00</b> Functional Fit (Ute)	<b>10.00 – 11.00</b> Rücken- & Faszien-Fit (Johannes )	<b>10.00 – 10.30</b> Dehnen & Entspannen (Angela)	<b>10.00 – 11.00</b> Rücken- & Faszien-Fit (Ute)	<b>10.00 – 11.00</b> Pilates & Stretching (Sabine)	<b>10.00 – 11.00</b> Pilates (Angela)
<b>11.00 – 11.30</b> Dehnen & Faszien	<b>11.00 – 11.30</b> Dehnen (Johannes)	<b>10.30 – 11.30</b> Rücken- & Faszien-Fit (Angela)			<b>11.00 – 12.00</b> Rücken- & Faszien-Fit (Angela)
				<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>18.30 – 20.00</b> Kundalini Yoga (Maike)	<b>18.00 – 19.00</b> Stabile Mitte/Pilates (Madlen)		
<b>19.00 – 20.30</b> Kundalini Yoga (Maike)	<b>19.00 – 20.00</b> Funktionelles Training (Ute)		<b>19.00 – 20.00</b> Funktionelles Zirkeltraining (Therapeutenteam)		

