

Gesundheitskurse – Programm ab November 2022

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
	08.30-10.00 Yoga (Bettina)	09.00 – 10.00 Pilates (Angela)	09.00 – 10.00 Bauch Beine Po (Ute)	09.00 – 10.00 Rückenfit (Sabine)	09.00 – 10.00 Qi Gong (HaJo)
10.00 – 11.00 Functional Fit (Ute)	10.00 – 11.00 Rücken- & Faszien-Fit (Johannes)	10.00 – 10.30 Dehnen & Entspannen (Angela)	10.00 – 11.00 Rücken- & Faszien-Fit (Ute)	10.00 – 11.00 Pilates & Stretching (Sabine)	10.00 – 11.00 Pilates (Angela)
11.00 – 11.30 Dehnen & Faszien	11.00 – 11.30 Dehnen (Johannes)	10.30 – 11.30 Rücken- & Faszien-Fit (Angela)		15.00 – 16.30 Yoga – Fortgeschritten (Bettina)	11.00 – 11.30 Entspanntes Dehnen (Angela)
18.00 – 19.00 Funktionelles Zirkeltraining (Therapeutenteam)	18.00 – 19.00 Rücken- & Faszien-Fit (Ute)	18.30 – 20.00 Kundalini Yoga (Maike)	18.00 – 19.00 Pilates (Madlen)		
19.00 – 20.30 Kundalini Yoga (Maike)	19.00 – 20.00 Funktionelles Training (Ute)		19.00 – 20.00 Funktionelles Zirkeltraining (Therapeutenteam)		