



www.mehrleben.biz

KURSPLAN ab 7. Oktober 2019

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
10:00-10:50 PRÄVENTIONS KURS PILATES	09:30-10:30 WOHLFÜHL- GYMNASTIK			09:30-10:30 FASZIEN TRAINING	09:00-9:30 BAUCH- BURNER	
		11:00-11:50 RÜCKENFIT PRÄVENTIONS KURS				10:00-11:00 EASY- DANCE
18:45 -20:00 YOGA Beginner	18:00-19:15 QIGONG		19:00-19:50 RÜCKENFIT PRÄVENTIONS KURS	18:30-19:30 INDOOR CYCLING BEGINNER		
		19:30-20:30 INDOOR CYCLING	20:00-21:00 YOGA VINIASA FLOW			

KÖRPER, GEIST UND SEELE

PRÄVENTIONSKURSE (Bezuschussung der Krankenkassen)

AUSDAUERBETONTER KURS

KRAFTBETONTER KURS

DEHNUNGEN UND BEWEGLICHKEIT