



www.mehrleben.biz

## KURSPLAN ab Mai 2021

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
10:00-10:50 PRÄVENTIONS KURS PILATES	09:30-10:30 WOHLFÜHL- GYMNASTIK				09:30-10:00 BAUCH- BURNER	
18:45-19:45 YOGA			18:00-19:00 YOGA Beginner			

KÖRPER, GEIST UND SEELE

PRÄVENTIONSKURSE (Bezuschussung der Krankenkassen)

AUSDAUERBETONTER KURS

KRAFTBETONTER KURS

DEHNUNGEN UND BEWEGLICHKEIT