



www.mehrleben.biz

KURSPLAN ab 28. März 2022

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
10:00 -11:00 PILATES				09:30-10:30 POWER- GYMNASTIK		
18:30 -19:30 YOGA	18:00-19:00 QIGONG		18:00-18:50 PRÄVENTIONS KURS RÜCKENFIT			
		19:30-20:30 INDOOR CYCLING	19:00-20:00 YOGA Beginner			

KÖRPER, GEIST UND SEELE
PRÄVENTIONSKURSE (Bezuschussung der Krankenkassen)
AUSDAUERBETONTER KURS
KRAFTBETONTER KURS
KRAFT & BEWEGLICHKEIT
DEHNUNG, BEWEGLICHKEIT & ENTSPANNUNG