



www.mehrleben.biz

KURSPLAN ab Februar 2023

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
09:30 -10:30 PILATES		09:30-10:30 WOHLFÜHL- GYMNASTIK		09:30-10:30 Thera- peutischer YOGA	09:00-09:30 BAUCH- BURNER	
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