



www.mehrleben.biz

KURSPLAN Mai-September 2023

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
09:30 -10:30 YOGAPILATES		09:30-10:30 WOHLFÜHL- GYMNASTIK				
18:20 -19:20 YOGA			18:00-18:50 PRÄVENTIONS KURS RÜCKENFIT			
19:30-20:30 QIGONG		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