

Kursplan ab 04.06.2018

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
08:05 Uhr	Pilates				Aerobic-Rücken- Workout
09:05 Uhr	Gesunder Rücken	Faszien-Yoga	Pilates	Gesunder Rücken	AROHA
10:05 Uhr		Entspannungs-Mix	Gesunder Rücken	Reaktiv Faszien	Mobilisation+ Dehnung
15:05 Uhr	Gesunder Rücken		Gesund & Fit 09451/ 94 29 17		
17:05 Uhr			PMR		
18: 05 Uhr	AROHA	Pilates	Gesunder Rücken	Rücken Sling *	
18:05 Uhr				Reaktiv Faszien Kursraum 2	
19:05 Uhr	Rücken Sling *	Gesunder Rücken	Step & Tone	Gesunder Rücken	
19:05 Uhr		Reaktiv Faszien Kursraum 2		Yogilates Kursraum 2	Kurszeit ca. 50 Min.

* Die Teilnehmerzahl für die Sling-Kurse ist auf maximal 15 begrenzt!