



Kursangebot (Juli 2020)

(Änderungen vorbehalten!)

Stand: 23.06.2020



Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag



08.00 – 08.45 Uhr
**Funktionelles
Ganzkörpertraining**

09.15 - 10.00 Uhr
Dehnen & Entspannen
Start: 15.07.2020

08.00 – 09.15 Uhr
Hatha Yoga



= Treffen vor der Praxis

09.15-10.00 Uhr
Dehnen & Entspannen

10.30 – 12.15 Uhr
Nordic Walking
Start: 15.07.2020



09.45 – 10.30 Uhr
Dehnen & Entspannen



Alle Kurse finden in **Kursraum 1** statt. Bitte ausschließlich den Hintereingang benutzen.
Auch für unsere Kurse gelten **Hygieneregeln**. Informationen dazu finden sich auf unserer Homepage.



18.15 – 19.15 Uhr
Pilates

17.45 – 18.45 Uhr
Faszientraining

14.15 – 15.15 Uhr
Pilates (Einsteiger)
(ab 10.07.2020)

15.45 – 16.45 Uhr
**Gleichgewicht,
Mobilität & Co.**
(ab 10.07.2020)

19.30 – 20.15 Uhr
**Funktionelles
Ganzkörpertraining**

19.00 – 20.00 Uhr
Outdoor Training



19.00 – 20.00 Uhr
Outdoor Training



17.15 – 18.00 Uhr
**Funktionelles
Ganzkörpertraining**
(ab 10.07.2020 neue Uhrzeit)



Achtung: Aufgrund der aktuellen Situation wird sich das Kursangebot immer wieder verändern! Wir geben unser Bestes, Änderungen möglichst sofort zu veröffentlichen!

