

Kursplan

Unsere Angebote im **SPORTRAUM**

MONTAG 08:00 - 11:00 Uhr Sarah Burde

DIENSTAG 09:00 - 12:00 Uhr Sarah Burde
14:00 - 18:00 Uhr Sarah Burde
18:00 - 19:00 Uhr Rehasport mit Tobias
19:15 - 20:15 Uhr Rehasport mit Tobias

MITTWOCH 08:00 - 10:45 Uhr Sarah Burde
10:45 - 11:45 Uhr Rehasport mit Tobias
12:00 - 13:00 Uhr Rehasport mit Tobias

DONNERSTAG 09:00 - 12:00 Uhr Sarah Burde
12:15 - 13:00 Uhr Funktionstraining mit Tobias
13:00 - 18:00 Uhr Sarah Burde
18:00 - 19:00 Uhr Rehasport mit Tobias

FREITAG 08:00 - 12:00 Uhr Sarah Burde
16:00 - 16:50 Uhr Erics Movementum
Group Fitness



Sie haben ein tolles
Angebot und suchen
Räumlichkeiten?

Mieten Sie unseren
Sport- oder Yogaraum
für Ihr gesundheitliches
Angebot.

Kursplan

Unsere Angebote im **YOGARAUM**

MONTAG 17:00 - 18:00 Uhr Rückenfit mit Kerstin
19:15 - 20:15 Uhr Yoga mit Annabell

DIENSTAG 11:45 - 12:45 Uhr Rehasport mit Marc
13:00 - 14:00 Uhr Rehasport mit Marc
18:00 - 19:30 Uhr Yoga fließend mit Rosemarie
19:45 - 21:15 Uhr Yoga fließend mit Rosemarie

MITTWOCH 11:00 - 12:00 Uhr Rehasport mit Marc
13:00 - 14:00 Uhr Rehasport mit Marc
17:00 - 18:30 Uhr Yoga sanft mit Rosemarie
19:00 - 20:30 Uhr Yoga kraftvoll mit Georg

DONNERSTAG 09:30 - 10:30 Uhr Rehasport mit Marc
11:00 - 12:00 Uhr Pilates mit Kerstin
17:15 - 18:15 Uhr Rehasport mit Marc
18:30 - 19:45 Uhr Yoga dynamisch mit Mandy
20:00 - 21:15 Uhr Yoga dynamisch mit Mandy

FREITAG 13:00 - 14:15 Uhr Yogakurs -am Mittag- mit Ines (10 Wochen ab 12.01.)
16:00 - 17:00 Uhr SEM Class mit Vanessa

Individuelles **WELLENGANG-TRAINING**

MONTAG 09:30 - 18:00 Uhr
DIENSTAG 08:00 - 18:00 Uhr
MITTWOCH 08:00 - 17:00 Uhr
DONNERSTAG 09:30 - 18:30 Uhr
FREITAG 08:00 - 16:30 Uhr