

Kurse

Montag

08:00 Uhr
Rehabilitationssport

08:45 Uhr RückenIntensiv *
09:00 Uhr Faszien/Beweglichkeit

09:30 Uhr
Rehabilitationssport

10:15 Uhr Faszien/Beweglichkeit
10:30 Uhr BauchIntensiv *

11:00 Uhr
Rehabilitationssport

16:00 Uhr
Rehabilitationssport

17:00 Uhr
Rehabilitationssport

18:00 Uhr
Rehabilitationssport

19:00 Uhr
Rehabilitationssport

Dienstag

09:00 Uhr
Rehabilitationssport

10:00 Uhr RückenIntensiv *
10:15 Uhr BauchIntensiv *
10:30 Uhr Faszien/Beweglichkeit

Mittwoch

08:00 Uhr
Rehabilitationssport

09:00 Uhr
Rehabilitationssport

10:00 Uhr Yoga Sonnengruß *
10:15 Uhr Yoga Power *
10:30 Uhr Yoga Faszien *

11:00 Uhr
Rehabilitationssport

16:00 Uhr
Rehabilitationssport

17:00 Uhr RückenIntensiv *
17:30 Uhr BauchIntensiv *

18:00 Uhr
Indoor Cycling

19:00 Uhr Faszien

19:30 Uhr
Rehabilitationssport

Donnerstag

09:00 Uhr
Rehabilitationssport

10:00 Uhr RückenIntensiv *
10:15 Uhr BauchIntensiv *
10:30 Uhr Faszien/Beweglichkeit

16:00 Uhr
Rehabilitationssport

17:00 Uhr
Rehabilitationssport

17:45 Uhr BauchIntensiv *

18:00 Uhr
Herzsport

Freitag

08:00 Uhr
Rehabilitationssport

08:45 Uhr RückenIntensiv *
09:00 Uhr Faszien/Beweglichkeit

09:30 Uhr
Rehabilitationssport

10:15 Uhr Faszien/Beweglichkeit
10:30 Uhr BauchIntensiv *

11:00 Uhr
Rehabilitationssport

17:00 Uhr
Rehabilitationssport

18:30 Uhr Yoga Sonnengruß *

18:45 Uhr

Yoga Power *

19:15 Uhr Yoga Faszien *

* 15 Minuten-Kurse zum Hineinschnuppern, intensivem Training oder zur Kombination mit anderen Kursen geeignet. Probieren Sie es aus!

Kurse