

Kursplan 2023



GESUNDHEITS
SCHMIEDE

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
09:30 – 10:30 Uhr Modernes Rückentraining		09:00 – 10:00 Uhr Pilates	09:00 – 10:15 Uhr Yoga	09:00 – 10:00 Uhr Modernes Rückentraining
	11:00 – 12:00 Uhr Faszien Training			
	17:30 – 18:30 Uhr Modernes Rückentraining*	17:30 – 18:30 Uhr Pilates*	18:00 – 19:00 Uhr Schlingentraining	18:00 – 19:00 Uhr Modernes Rückentraining*
	18:45 – 19:45 Uhr Schlingentraining	18:45 – 19:45 Uhr Rückenfit* mit Flexibar	19:10 – 20:10 Uhr Schlingentraining	

* Teilnahme auch online möglich