

Kursplanübersicht



Gültig ab dem **21.01.2019**

Bei unserem Angebot handelt es sich um zertifizierte und bezuschussungsfähige Kurse.

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag
Mittag		14:00 – 15:30 h Hatha-Yoga		
Nachmittag	16:30 – 17:30 h Faszientraining			16:30 – 17:30 h PMR
Nachmittag	17:30 – 18:30 h CoreFit	17:00 – 18:00 h CoreFit	17:30 – 18:30 h CoreFit	
Abend		18:00 – 19:30 h Hatha-Yoga 19:45 – 21:15 h Hatha-Yoga	19:00 – 20:00 h CoreFit	18:00 – 19:30 h Hatha-Yoga 19:45 – 21:15 h Hatha-Yoga

CoreFit 8 Einheiten á 60 Min. | Hatha-Yoga 10 Einheiten á 90 Min. | Faszientraining 10 Einheiten á 60 Min. | PMR 8 Einheiten á 60 Min.