

Stundenplan

Effektive Trainings für alle geeignet, Gesundheit und Wohlbefinden steht im Zentrum

Montag

- 08:15 – 09:15 Pilatesflows, effizientes und lustvolles Training für alle mit **Rebekka**
- 09:30 – 11:30 Feldenkrais mit **Sonja**
- 17:00 – 18:00 Pilatesflows, achtsam und sanft aber wirksam für Senioren mit **Rebekka**
- 18:20 – 19:20 Pilatesflows, effizientes Training für alle mit **Rebekka**
- 19:30 – 20:30 Pilatesflows, effizientes und lustvolles Training für alle mit **Rebekka**

Dienstag

- 08:30 – 10:30 MBSR-Kurs mit **Sylvia**
- 11:00 – 13:00 MBSR-Kurs mit **Sylvia**
- 16:40 – 17:40 Pilatesflows, achtsames Training für alle mit **Rebekka**
- 17:45 – 18:45 Pilatesflows, achtsames Training für alle mit **Rebekka**
- 19:00 – 20:00 effizientes und lustvolles Training für alle mit **Rebekka**

Mittwoch

- 08:30 – 09:30 Pilatesflows, effizientes Training für alle mit **Rebekka**
- 17:30 – 18:30 Golden Age Jazztanz mit **Marina**
- 19:30 – 20:30 Feldenkrais mit **Sonja**

Donnerstag

- 08:15 – 09:15 Pilatesflows Morgenerwachen, effizientes Training für alle mit **Rebekka**
- 09:30 – 10:30 Tai Qi Gong mit **Marina**
- 12:15 – 13:15 Mittagsflow, effizientes Training für alle mit **Rebekka** (Duschen ist möglich)
- 16:40 – 17:40 Pilatesflows, achtsam und sanft aber wirksam für Senioren mit **Rebekka**
- 17:45 – 18:45 Pilatesflows, effizientes und lustvolles Training für alle mit **Rebekka**
- 19:00 – 20:00 Jumping Fitness auf dem Bellicon® Trampolin mit **Selina**

Freitag

- 09:00 – 10:00 Pilatesflows, effizientes und lustvolles Training für alle mit **Rebekka**
- 17:00 – 18:00 Pilatesflows, Begleitung durch die Schwangerschaft mit **Rebekka/Isabelle**
- 18:15 – 19:15 Pilatesflows, Rückbildung baut dich von innen heraus auf mit **Rebekka/Isabelle**

Samstag

- 09:00 – 10:00 Pilatesflows, effizientes und lustvolles Training für alle mit **Rebekka**
- 10:30 – 11:30 Tai Qi Gong mit **Marina**