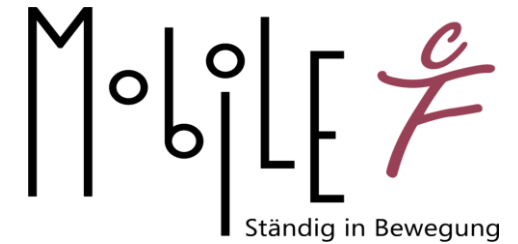


Stundenplan ab 2. September 2024



Von den meisten Krankenkassen anerkannt !

Mindestteilnehmerzahl 6 Personen, maximal 14 Personen

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Vormittag		Faszientraining Yvonne 7.00 - 7.55		Rückengymnastik Yvonne 6.45 - 7.40	
			Faszientraining Yvonne 7.45 - 8.40		
	LesMills TONE Bianca 8.20 - 9.15	Funktionelles Training Nadja 8.30 - 9.25	Power FLOW Diana 8.45 - 9.40	Rückengymnastik Yvonne 8.30 - 9.25	Bodybalance Alexandrine 8.20 - 9.15
	Faszienyoga Bianca 9.30 - 10.25	Power Yoga Nadja 9.30 - 10.25	Bodybalance Diana 9.45 - 10.40	Pilates Franziska 9.30 - 10.25	FunTone Ronja 9.30 - 10.25
Nachmittag	Faszienyoga Bianca 12.15 - 13.00	Qigong/Taiji Quan Roger 12.15 - 13.10	Bodybalance Franziska 12.15 - 13.00		
	Beckenbodentraining Yvonne 13.30 - 14.25				Bodyfit 50+ Alexandrine 14.00 - 14.55
	Pilates Franziska 14.30 - 15.25			Pilates Sarah C. 15.00 - 15.55	Faszientraining Yvonne 15.00 - 15.55
	Feldenkrais Yvonne 16.50 - 17.45				
Abend	LesMills TONE Anic 17.55 - 18.50	LesMills TONE Sarah K. 17.55 - 18.50	Pilates Franziska 17.55 - 18.50	Bodypump Nina 17.55 - 18.50	ZUMBA Claudia 18.30- 19.25
	Bodypump Anic 19.00 - 19.55	Pilates Sarah C. 19.00 - 19.55	Bodybalance Franziska 19.00 - 19.55	LesMills TONE Anic 19.00 - 19.55	
	Faszienyoga Bianca 20.05 - 21.00	Starker Männer Rücken Jessica 20.05 - 21.00	FunTone Ronja 20.05 - 21.00	Bodybalance Franziska 20.05 - 21.00	Vereine/Gruppen auf Anfrage ab 19.30