

Online Kursplan für unsere Heimsporthelden

Bitte achtet auf die neuen Zeiten



Yoga I mit Bettina

Montags 18:30 – 20:00 Uhr

Finde Deine Harmonie



Rückengymnastik mit Thoya

Dienstag 09:30 – 10:30 Uhr

Stärke und mobilisiere Deinen Rücken

Senioren geeignet



BeBePe Bauch-Beine-Po mit Thoya

Dienstag 17:00 – 18:00 Uhr

Der Klassiker



Full Body Functional mit Sylvester

Dienstag 18:30 - 19:30 Uhr

Du möchtest einen starken Körper?



Yoga II mit Bettina

Mittwoch 18:30 – 20:00 Uhr

Genieße die Meditation



StrongBack (Rücken Fit) mit Gesa

Donnerstag 18:30 – 19:30 Uhr

Finde schonend Deine Haltung



Resistance (Power.-/ Theraband Workout) mit Sylvester

Freitag 18:30 – 19:30 Uhr

Lass die Muskeln spielen



Yoga III mit Alexandra

Samstag 14:00 – 15:15 Uhr

Der Zauber der Innovation



Freeletinator mit Daniele

Sonntag 17:00 – 18:00 Uhr

Ohne Worte



Sundowner mit Gesa

Sonntag 18:30 – 19:30 Uhr

Stretch&Relax zum Ausklang des Wochenendes

