

NEU****gültig ab Sonntag den 29.11.2020****NEU

Online Kursplan für unsere Heimsporthelden

Bitte achtet auf die neuen Zeiten



Yoga I mit Bettina

Montags 18:30 – 19:45 Uhr
Finde Deine Harmonie



Pilates mit Bettina

Montag 19:45 – 20:30 Uhr
Stärke Deinen Körper und Geist



Full Body Functional mit Sylvester

Dienstag 18:30 - 19:30 Uhr
Du möchtest einen starken Körper?



Yoga Gold mit Britta

Mittwoch 11:00 – 12:15 Uhr
Senioren geeignet



Yoga II mit Britta

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



Sundowner mit Gesa

Sonntag 18:30 – 19:30 Uhr
Stretch&Relax zum Ausklang des Wochenendes



Meditation mit Britta

Sonntag 19:30 – 20:00 Uhr
30 Minuten für gute Gedanken und Achtsamkeit

