

NEU\*\*\*\*gültig ab Sonntag den 20.12.2020\*\*\*\*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



### **BeBePe Bauch Beine Po mit Thoya**

Dienstag 17:30 – 18:30 Uhr  
Der Klassiker



### **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



### **EarlyBird Fit in den Tag mit Christiane**

Donnerstag 10:00 – 11:00 Uhr  
**Senioren geeignet**



### **StrongBack (Rücken Fit) mit Gesa**

Donnerstag 18:30 – 19:30 Uhr  
Finde schonend Deine Haltung



### **Resistance (Powerband 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

