

Online Kursplan für unsere Heimsporthelden



Yoga I mit Bettina

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



Pilates mit Bettina

Montag 20:00 – 20:45 Uhr
Stärke Deinen Körper und Geist



Yoga II mit Britta

Mittwoch 19:15 – 20:45 Uhr
Genieße die Meditation



StrongBack (Rücken Fit) mit Gesa

Donnerstag 18:15 – 19:00 Uhr
Finde schonend Deine Haltung



Yoga mit Alexandra

Samstag 11:00 – 12:15 Uhr
Der Zauber der Innovation

