

Der Kursplan zur Übersicht

Montag

- Personal Training 09:00 - 17:00
Termine nach Vereinbarung
- Yoga Fortgeschritten 2 18:00 - 19:30
Mit Angela
- Pilates Kurs Fortgeschritten 19:45 - 21:00
mit Angela

Dienstag

- Personal Training 09:00 - 17:00
Termine nach Vereinbarung
- YOGA Fortgeschritten 1 17:45 - 19:00
mit Angela
- Therapeutisches Yoga 19:15 - 20:45

Mittwoch

- Liebscher & Bracht – Engpassdehnungen // 07:30 - 08:20 07:30 - 08:20
mit Angela
- Pilates 70+ // 10:00 - 11:10 10:00 - 11:10
mit Angela
- Yoga Mixed Level 19:00 - 20:15
- Yoga Mixed Level 20:30 - 22:00

Donnerstag

- Personal Training 09:00 - 17:00
Termine nach Vereinbarung
- Yin Yoga 18:15 - 19:30
- Vinyasa Yoga 19:45 - 21:15

Freitag

- Pilates Mixed Level 08:00 - 09:15
mit Angela
- Personal Training 09:30 - 17:00
Termine nach Vereinbarung