

Dein KURSPLAN ab 10.01.2022

HYBRID-KURSE: Alle Kurse gleichzeitig live im Studio und live online.

Alle Kurs-Aufzeichnungen können **BIS 7 TAGE NACH DEM KURS IN DER VIDEOTHEK** aufgerufen werden.

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG
	9:30 – 10:45 YOGA „Dehnen & mobilisieren“ für alle, mit Sabine			9:30 – 10:30 PILATES für alle, mit Sabine	9:30 – 10:45 YOGA „Schmerzlindernd“ für alle, mit Sabine/Thuy
					11:00 – 12:00 EINSTEIGERKURSE rollierend mit Sabine
	* 17:00 – 17:45 WORKSHOP „Klug ernähren, gesund abnehmen“, mit Sabine		* 16:45 – 17:30 JUMPING KIDS mit Sabine	* 17:00 – 18:15 WORKSHOP „Selbstfürsorge“ mit Sabine	
18:00 – 19:00 JUMPING WORKOUT für alle, mit Sabine	18:00 – 19:15 YOGA „Schweißtreibend“ Mittelstufe, mit Sabine	18:00 – 19:15 YOGA „des Loslassens“ für alle, mit Thuy	17:45 – 18:45 RÜCKENFIT für alle, mit Sabine		
19:15 – 20:30 YOGA „Starker Rücken“ für alle, mit Sabine	19:30 – 20:30 HULA HOOPING WORKOUT für alle, mit Sabine	19:30 – 20:30 PILATES für alle, mit Sabine	19:00 – 20:00 BALLETT WORKOUT für alle, mit Sabine		
			20:15 – 21:15 MÄNNERABEND mit Pilates, für alle mit Sabine		

* **JUMPING KIDS**
Findet jede 2. Woche
statt. Genaue Termine
auf der Webseite.

* **WORKSHOPS**
Finden an 10 festgelegten
Terminen statt. Genaue
Termine auf der Webseite.
Eigene 10er-Karte
erforderlich.

