



# Kursangebot (Juli 2020)

(Änderungen vorbehalten!)

Stand: 23.06.2020



Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

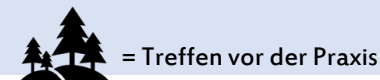
Freitag



08.00 – 08.45 Uhr  
**Funktionelles  
Ganzkörpertraining**

09.15 - 10.00 Uhr  
**Dehnen & Entspannen**  
Start: 15.07.2020

08.00 – 09.15 Uhr  
**Hatha Yoga**



= Treffen vor der Praxis

09.15-10.00 Uhr  
**Dehnen & Entspannen**

10.30 – 11.45 Uhr  
**Nordic Walking**  
Start: 15.07.2020

09.45 – 10.30 Uhr  
**Dehnen & Entspannen**



Alle Kurse finden in **Kursraum 1** statt. Bitte ausschließlich den Hintereingang benutzen.  
Auch für unsere Kurse gelten **Hygieneregeln**. Informationen dazu finden sich auf unserer Homepage.



18.15 – 19.15 Uhr  
**Pilates**

17.45 – 18.45 Uhr  
**Faszientraining**

14.15 – 15.15 Uhr  
**Pilates (Einsteiger)**  
(ab 10.07.2020)

15.45 – 16.45 Uhr  
**Gleichgewicht,  
Mobilität & Co.**  
(ab 10.07.2020)

19.30 – 20.15 Uhr  
**Funktionelles  
Ganzkörpertraining**

19.00 – 20.00 Uhr  
**Outdoor Training**

19.00 – 20.00 Uhr  
**Outdoor Training**

**17.15 – 18.00 Uhr**  
**Funktionelles  
Ganzkörpertraining**  
(ab 10.07.2020 neue Uhrzeit)



**Achtung:** Aufgrund der aktuellen Situation wird sich das Kursangebot immer wieder verändern! Wir geben unser Bestes, Änderungen möglichst sofort zu veröffentlichen!

