

Präventionskurse Bewegung

Aqua Rücken Fit

Ab Montag, 23.08.'21	10.45 Uhr	10x45 Minuten, 99€
Ab Mittwoch 25.08.'21	12.00 Uhr	
	15.30 Uhr	
Ab Donnerstag, 26.08. ,21	10.45 Uhr	
	18.00 Uhr	

Cardio Fit

Ab Mittwoch, 25.08.'21	8.30 Uhr	10x60 Minuten, 99€
------------------------	----------	--------------------

Funktionelles Training

Ab Montag, 23.08. ,21	19.00 Uhr	10x60 Minuten, 99
-----------------------	-----------	-------------------

Gesund Laufen – für Einsteiger

Ab Montag, 23.08.'21	19.00 Uhr	8x60 Minuten, 79 €
----------------------	-----------	--------------------

Nordic Walking für Einsteiger

Ab Mittwoch, 25.08.'21	17.00 Uhr	8x60 Minuten, 79€
Ab Freitag, 27.08.'21	15.00 Uhr	

Sturzprophylaxe

Ab Montag, 23.08.'21	15.00 Uhr	10x60 Minuten, 99€
----------------------	-----------	--------------------

Beckenboden

Ab Dienstag, 24.08.'21	9.00 Uhr	10x60 Minuten, 99€
Ab Mittwoch, 25.08.'21	18.00 Uhr	

Functional Circle (Einsteiger)

Ab Dienstag, 24.08.'21	18.00 Uhr	10x60 Minuten, 99€
------------------------	-----------	--------------------

Faszienfitness

Ab Dienstag, 24.08.'21	19.00 Uhr	10x60 Minuten, 99€
Ab Mittwoch, 25.08.'21	9.30 Uhr	

Gesunder Rücken- In Alltag und Beruf

Ab Freitag, 27.08.'21	14.00 Uhr	10x60 Minuten, 99€
-----------------------	-----------	--------------------

Rückengerechtes Pilates

Ab Freitag, 27.08.'21	9.30 Uhr	10x60 Minuten, 99€
-----------------------	----------	--------------------

Präventionskurse Entspannung

Autogenes Training

Ab Montag, 05.07.'21	17.00 Uhr	12x 60 Minuten, 119€
Ab Dienstag, 06.07. ,21	11.30 Uhr	
Ab Mittwoch, 07.07.'21	10.30 Uhr	
	17.30 Uhr	

Progressive Muskelentspannung

Ab Montag, 23.08.'21	10.00 Uhr	10x60 Minuten, 99€
----------------------	-----------	--------------------

Fitnesskurse

Zumba

Ab Montag, 23.08.'21	20.00 Uhr	10x60 Minuten, 69€
Ab Mittwoch, 25.08.'21	20.00 Uhr	

Functional Circle (Fortgeschrittene)

Ab Mittwoch, 25.08.'21	19.00 Uhr	10x60 Minuten, 69€
------------------------	-----------	--------------------

Drums alive

Ab Freitag, 27.08.'21	10.30 Uhr	10x60 Minuten, 79€
-----------------------	-----------	--------------------

Tabata

Ab Montag, 23.08.'21	16.00 Uhr	10x30 Minuten, 39€
----------------------	-----------	--------------------

Pilates für Einsteiger

Ab Dienstag, 24.08.'21	18.00 Uhr	10x60 Minuten, 99€
------------------------	-----------	--------------------

Pilates für Fortgeschrittene

Ab Donnerstag, 26.08.'21	18.00 Uhr	10x60 Minuten, 99€
--------------------------	-----------	--------------------

Yoga

Ab Donnerstag, 26.08.'21	19.30 Uhr	10x60 Minuten, 99€
--------------------------	-----------	--------------------

Für unsere Kleinsten

Gesunder Kinderrücken

Ab Dienstag, 24.08.'21	15.00 Uhr	9x60 Minuten, 89€
Ab Freitag, 27.08.'21	15.00 Uhr	

