

REGELMÄSSIGE KURSE

	MONTAG	DIENSTAG		MITTWOCH		DONNERSTAG	FREITAG	
8.00 - 8.30	AQUA FITNESS	NORDIC WALKING				NORDIC WALKING		
8.30 - 9.00				PILATES				
9.00 - 9.30							SLING TRAINING	
9.30 - 10.00								
10.00 - 10.30				DEINE STARKE MITTE		MOBIL UND BEWEGLICH		
10.30 - 11.00								
16.00 - 16.30								
16.30 - 17.00	FIT IM ALLTAG	OSTEOPOROSE TRAINING					Aktuelle Änderungen	
17.00 - 17.30							entnehmen Sie bitte unserer Homepage	
17.30 - 18.00							www.emotionlifecenter.com oder	
18.00 - 18.30	PILATES		NORDIC WALKING	GESUNDER RÜCKEN	TRAINER STUNDE		scannen Sie einfach den QR-Code mit Ihrem Handy:	
18.30 - 19.00				BESTFORM				
19.00 - 19.30	PILATES	BAUCH BEIN PO						
19.30 - 20.00								

Die rechtzeitige Anmeldung zu den Kursen ist unbedingt erforderlich!
Stand: November 2025, Änderungen vorbehalten.

Die rechtzeitige Anmeldung zu den Kursen ist unbedingt erforderlich!
Stand: November 2025, Änderungen vorbehalten.