



	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					
17.00 - 17.30		OSTEOPOROSE TRAINING				
17.30 - 18.00						
18.00 - 18.30	PILATES		NORDIC WALKING	GESUNDER RÜCKEN	TRAINER STUNDE	ENTSPANNUNG
18.30 - 19.00						
19.00 - 19.30	PILATES	BAUCH BEIN PO				
19.30 - 20.00						

Änderungen vorbehalten.

Die Anmeldung zu den Kursen ist erforderlich! - Stand Februar 2025.

### Emotion Therapiezentrum GmbH

Oberkogelsbach 21, 3345 Göstling/Ybbs (im Gebäude des Ybbstaler Solebades)

Telefon: +43 (0) 7484 25780, Fax: +43 (0) 7484 25780-30, office@elcgoestling.at, www.emotionlifecenter.com

Öffnungszeiten: Montag – Freitag von 08:00 – 20:00 Uhr, Samstag von 09:00 – 19:00 Uhr