

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				Aktuelle Änderungen	
17.00 - 17.30		OSTEOPOROSE TRAINING			entnehmen Sie bitte unserer Homepage	
17.30 - 18.00			GESUNDER RÜCKEN		www.emotionlifecenter.com oder	
18.00 - 18.30	PILATES			TRAINER STUNDE	scannen Sie einfach den QR-Code mit Ihrem Handy	
18.30 - 19.00					SLING TRAINING	
19.00 - 19.30	PILATES	BAUCH BEIN PO				
19.30 - 20.00						
Die rechtzeitige Anmeldung zu den Kursen ist unbedingt erforderlich! Stand: Februar 2026, Änderungen vorbehalten.						