

REGELMÄSSIGE KURSE

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
8.00 - 8.30	AQUA FITNESS				
8.30 - 9.00		NORDIC WALKING	PILATES	NORDIC WALKING	
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					www.emotionlifecenter.com oder
18.00 - 18.30	PILATES		GESUNDER RÜCKEN	TRAINER STUNDE	scannen Sie einfach den QR-Code mit Ihrem Handy:
18.30 - 19.00					
19.00 - 19.30	PILATES	BAUCH BEIN PO	NORDIC WALKING	SLING TRAINING	
19.30 - 20.00					
Die rechtzeitige Anmeldung zu den Kursen ist unbedingt erforderlich! Stand: Februar 2026, Änderungen vorbehalten.					