


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 | | | | | | 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 | | | | | | |  |
| 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. | | | | | | | |