

Kursplan Dezember 2025

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
1	2 09:15-10:15 Uhr Pilates	3 08:15-09:15 Uhr Yoga sanft	4 08:30-09:30 Uhr Rücken Fit	5	6	7
8	9 08:30-09:30 Uhr BBP	10 08:30-09:30 Uhr Yoga sanft	11 08:30-09:30 Uhr Pilates	12	13	14
15	16 09:15-10:15 Uhr Pilates	17 08:30-09:30 Uhr Yoga sanft	18 08:30-09:30 Uhr Rücken Fit	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

Anmeldung: bis 19 Uhr am Vortag an der Rezeption

Mindestteilnehmer: 2 Personen

Treffpunkt: 5 Minuten vor Kursbeginn in der Lobby

Kosten: 15€ p.
Person

Kursbeschreibung

Rücken Fit	Stärkung der Rumpfmuskulatur, der Schultern und der Muskelbereiche, die im Alltag oft Rückenschmerzen bereiten. Schenken Sie ihrem Rücken Kräftigung, Dehnung und Entspannung.
YOGA sanft	Eine entspannende YOGA-Einheit. Sanfte Dehnung und Mobilisation unterstützt bei einem beweglichen Start in den Tag.
Pilates	Pilates bietet Ihnen als Ganzkörpertraining vor allem eine Kräftigung im Bereich Beckenboden, Bauch und Rückenmuskulatur. Kombiniert werden die Bewegungen mit einem entsprechenden Atemrhythmus.
BBP	Bauch, Beine, Po