

# Kursplan August 2025

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
				1	2	3
4	5 09:30 - 10:30 Rücken Fit	6 09:15 - 10:15 Yoga sanft	7 09:30 - 10:30 Pilates	8	9	10
11	12 09:15 - 10:15 BBP	13 09:15 - 10:15 Yoga sanft	14	15 08:30 - 09:30 Pilates	16	17
18	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

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