

Kursplan September 2025

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

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