

KURSPLAN

ab September 2025

Montag



9:15 Wirbelsäule (30 min.)

Dienstag



16:45 **Quick** BodyBasics (30 min.)



18:45 Hula Hoop (30 min.)



20:00 Yoga

Mittwoch



17:30 Yoga



18:45 Blackroll® meets Yoga (45 min.)

Donnerstag



9:15 Yoga



19:00 BasicJump (30 min.)

Freitag



17:30 BodyBasics

Kursdauer wenn nicht anders angegeben jeweils 60 Minuten