

KURSPLAN BAUMHOLDER

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
09:00	Wirbelsäulengymnastik		Yoga im Rehasport		Hockergymnastik
	Corinna		Sarah		Sarah
10:00	Faszientraining /Wirbelsäulengymnastik	Faszientraining /Wirbelsäulengymnastik	Pilates/Beckenboden im Rehasport	Wirbelsäulengymnastik	Wirbelsäulengymnastik
	Corinna	Klaus-Peter	Sarah	Corinna	Sarah
11:00	Tanzen im Rehasport	Hockergymnastik			Yoga im Rehasport
	Corinna	Klaus-Peter			Sarah
16:00				Yoga im Rehasport	
				Simone	
17:00	Faszientraining /Wirbelsäulengymnastik	Wirbelsäulengymnastik	Kräftigung Rücken	Faszientraining /Wirbelsäulengymnastik	
	Sarah	Simone	Corinna	Simone	
18:00	Yoga im Rehasport	Zirkeltraining Rehasport	Tanzen im Rehasport	Wirbelsäulengymnastik	
	Sarah	Simone	Corinna	Simone	
19:00	Bauch Beine Po	Yoga	Pilates		
	Sarah	Sarah	Corinna		

GRÜN = REHASPORT

LILA = 10er Karte

monatlich wechselnde Workshops und Themenblöcke findest du im Kursifant