

KURSPPLAN *2024*

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
7:30 – 8:30	METHODE NATURELLE sei stark um Nützlich zu sein – Hilfe zur Selbsthilfe (VS)						
9:00 – 10:00	FIT IN 30 MINUTEN Ganzkörpertraining (VS)	„FRISCHLUFTZUFUHR“ Bewegung im Freien (VS)	„FRISCHLUFTZUFUHR“ Bewegung im Freien (VS)	FATBURNER Training zur Stoffwechselaktivierung (VS)	GOOD MORNING FLOW 5 Elemente mit Evelyn Krüger		PRIVAT MASSAGEN
10:30 – 11:30	BALLance Nach Dr. Tanja Kühne			REHAFIT Mobilisierung, Stabilisierung, Kräftigung (VS)	PRIVAT OSTEOPATHIE	YOGA FLOW mit Annelen Fischer	PRIVAT MASSAGEN
12:00 – 13:00	MEDITATION Für Fortgeschrittene	BALLance Nach Dr. Tanja Kühne	MEDITATION Für Fortgeschrittene	MEDITATION Für Fortgeschrittene	PRIVAT OSTEOPATHIE		PRIVAT MASSAGEN
13:30 – 14:30	STRESSABBAU Stress reduzieren & Anspannung lösen	MEDITATION Für Anfänger		ENERGIEARBEIT Selbstfürsorge & inneres Gleichgewicht	PRIVAT OSTEOPATHIE		PRIVAT MASSAGEN
15:00 – 16:00	ENERGIEARBEIT Selbstfürsorge & inneres Gleichgewicht	STRESSABBAU Stress reduzieren & Anspannung lösen	PRIVAT PHYSIOTHERAPIE	ENERGIEARBEIT Selbstfürsorge & inneres Gleichgewicht	STRESSABBAU Stress reduzieren & Anspannung lösen		PRIVAT MASSAGEN
16:30 – 17:30	ENERGIEARBEIT Selbstfürsorge & inneres Gleichgewicht		FATBURNER Training zur Stoffwechselaktivierung (VS)		STRESSABBAU Stress reduzieren & Anspannung lösen		PRIVAT MASSAGEN
18:00 – 19:00	FASZIEN TRAINING Dehnung & Selbstmassage für das Bindegewebe	YOGA Vinyasa mit Laura Epp	„KOMM REIN“ HIRSCHRUNDE Offene, kostenfreie Gesprächsrunde	YOGA Hatha mit Annelen Fischer	YOGA Hatha (Prävention \$20)		PRIVAT MASSAGEN
19:30 – 20:30	MÄNNER SPORT Kraftausdauer und Muskelkraft		„KOMM REIN“ HIRSCHRUNDE Offene, kostenfreie Gesprächsrunde	YOGA Somatic mit Annelen Fischer			PRIVAT MASSAGEN