

# KURSPPLAN *2024*

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